أسعد بنت في العالم

وصايا عملية لتحقيق التوافق والنجاح في الحياة العصرية

إعداد

د. سعد رياض

دكتوراه في علم النفس

إبداع للإعلام والنشر

أسعد بنت في العالم

الدكتور
سعد رياض
دكتوراه في علم النفس
والعلاج النفسي

إبداع
للإعلام والنشر

جمهورية مصر العربية – القاهرة
١٢ درب الأتراك خلف الجامع الأزهر
ت: ٠٠٢٠٢٢٥٠٦١٩٠٣ - تليفاكس: ٠٠٢٠٢٢٥٠٦١٦٢٠
E-mail: waledelsaqa@yahoo.com

حقوق الطبع محفوظة

فهرسه أثناء النشر

رياض، سعد.

أسعد بنت في العالم / تأليف سعد رياض.

ط١. القاهره : إبداع للإعلام والنشر، ٢٠٠٨

٣٥٠ ص؛ ١٧سم

تدمك ٩٧٨ ٩٧٧ ٦٣٠٧ ٢١٦

١ -السعاده الشخصيه. أ- العنوان ١٥٢و٤٢

رقم الإيداع ٢٠٠٨/٢١٤٧٩

الترقيم الدولي ٩٧٨-٩٧٧-٦٣٠٧-٢١-٦

إهداء

إهداء خاص إلى:

- كل فتاة تريد أن تعرف نفسها..
- وكل فتاة تريد أن تحقق ذاتها..
- وكل فتاة تبغي رضا وجنة ربها..
- وكل فتاة ترجو سرور قلبها..
- وكل فتاة تود أن تتوافق مع أهلها..
- وكل فتاة تحلم بنماء عقلها..
- وكل فتاة تبغي هدوء نفسها..

أهدي هذا الكتاب . .

المقدمة

تعد السعادة من أهم ما يبحث عنه كل عاقل، ومن أهم ما يتمناه كل بالغ، ومن أهم ما يريد تحقيقه كل الناس حتى الملوك بالرغم مما يملكون إلا أنهم يظلون يبحثون عنها، وللأسف كثير من الناس يعيش ويموت ولم يحقق لنفسه السعادة الحقيقية أو جزءًا منها، حتى ولو شاهده الجميع يعيش في منصب أو جاه أو سلطان أومال؛ لأن هذه ليست علامات السعادة بالمعنى الصحيح، ولكن يمكن أن نقول: إنه يوجد لدى البعض منهم أوقات سرور أو فرح أو نشوة وقتية، وبالرغم من أنها ليست هي السعادة الحقيقية فهي أيضًا أوقات قليلة سرعان ما تنتهي.

وأحيانًا يكون الإنسان على الطريق الصحيح المؤدي إلى السعادة، ولكنه يتعجل النتائج ولا يصبر حتى بلوغ ثمارها الحقيقية، فتُسوِّل له نفسه أو الشيطان أن ما يقوم به من أعمال ما هو إلا سراب ليس له نهاية، فيسير وراء إشباع شهوته واحتياجاته السريعة بحجة أن هذه هي المتعة.

والحقيقة المهمة التي ينبغي أن تعرفها أو تتذكرها كل فتاة هي أنها لن تعيش إلا مرة واحدة، فلماذا تعيش في نكد وفي غم وفي وهم وفي أحزان لا تنتهي؟ ولماذا تقضي أوقاتها في توتر وانفعال أو انطواء واكتئاب؟ ولماذا تبحث أحيانًا عن السعادة الزائفة وتترك السعادة الحقيقية؟ ولماذا لا تحقق لنفسها مكانًا وسط المتميزين الناجحين، الواعين بأنفسهم واحتياجاتهم والساعين إلى تحقيق أهدافهم؟ ولماذا تخاف من مستقبل في علم الغيب

فيسبب لها هذا الخوف حالة من عدم التوازن في كل مناحي حياتها؟ ولماذا لا يكون لها منهج جيد وأسلوب منظم في إدارة كل مهام حياتها؟ ولماذ تركن إلى الخمول والكسل والتواكل وتترك الهمة والعزيمة المدفوعة بالطموح والأمل في توفيق الله تعالى وعونه سبحانه؟

والآن: هل أنت تريدين أن نخوض معًا هذا الطريق، أو أن نرتقي سويًّا على مدراج هذا الطريق، طريق السكينة والهدوء والنجاح والتوفيق والعمل والأمل، والجد والمرح؟

ولكن السؤال المهم الذي يطرح نفسه: لماذا أنت؟ أو لماذا التخصيص للبنات هنا؟

لأن البنات هم نصف المجتمع وفي نفس الوقت أمهات المستقبل للنصف الآخر، وبالتالي ينبغي أن تشعر كل فتاة بقيمتها ودورها في الحياة، وينبغي أن تحدد كل فتاة لنفسها حصيلة معرفية تحقق لها نوعًا من الاستقرار والسكينة، وينبغي أن تبحث عن الطريق الصحيح الذي يحقق لها السعادة الحقيقية في الدنيا والآخرة بإذن الله تعالى.

وفي أثناء بحثنا وحوارنا مع كثير من الفتيات في أعمار مختلفة اتضح أنه يوجد عندهن الكثير من التساؤلات أو الاستفسارات التي تحتاج إلى إجابة أو تفسير؛ حيث يسبب الإحساس بعدم وجود الإجابات على هذه التساؤلات إلى لحظات من الحيرة والتردد، وفي نفس الوقت فهذه التساؤلات تصدر من بنات راغبات في التغيير إلى الأحسن أو لديهن طموح جيد، وأهداف نبيلة لتعديل ما يوجد في حياتهن من مشكلات ومعوقات تمنعهن من الاستمتاع بما وهبهن الله تعالى من نعم في هذه الحياة.

ولا يمكن أن نعد من توجد لديها هذه التساؤلات من المضطربات، ولكن من يعيش بمشكلة ولا يبحث عن حل جيد لها هو المضطرب الحقيقي، أو من يتكرر لديه الفشل ولا يبحث عن وسيلة لتجنب ذلك الفشل في المستقبل هو الخاسر الأكبر، أو من وهبه الله تعالى قلبًا وعقلًا ووجدانًا ولم يحقق التوازن والاستقرار في حياته فهو المريض المزمن، أو من جعل له دينًا قيمًا ولم ينهل منه أو يحصل منه على خيراته فهو السقيم الأمثل.

ومن هذه التساؤلات التي تبحث عنها الكثير من البنات؛ منها:

- كيف أحدد لنفسي هوية ثابتة، وأشعر بانتمائي لدين أو عقيدة؟
- كيف أتعامل مع نفسي ورغباتي واحتياجاتي؟
- كيف أحقق ذاتي وأشعر بالتوافق مع الآخرين؟
- كيف أحقق لنفسي الهدوء والاتزان؟
- كيف أحصل على التفوق والعلم والمعرفة؟
- كيف أتعامل مع مشكلات الحياة ونقص بعض أفراد المجتمع؟
- كيف أفهم العواطف والانفعالات المختلفة وخاصة الحب؟
- كيف يكون الحب مدعمًا لحياتي وليس هادمًا لسعادتي؟
- كيف أتغلب على مشكلات المجتمع ومعوقات النجاح؟
- كيف أعيش حياتي بصورة جيدة مرضية لنفسي ومعاونة لغيري؟
- كيف أحقق السعادة الحقيقية في الحياة؟

وغيرها من التساؤلات التي تبحث عنها كل بنت عرفت نفسها حق معرفة، وعلمت أن الحياة التي منحها الله تعالى جميلة وتريد أن تجعلها طاهرة، وتحتاج أن تعيشها بخير ما فيها، وأن تتعلم من أخطاء الآخرين السابقين عنا؛ حتى تتفادى ما وقعوا فيه من الأخطاء، وتستفيد من خبرات الخبراء المتخصصين فيها، وتسعى إلى الاقتداء بهم ونهج نهجهم، ومواصلة طريقهم، والإضافة الجديدة إلى إنتاجهم.

وبالتالي ندعوكن جميعًا إلى هذه الرحلة -رحلة البحث عن السعادة- العلمية التثقيفية، والتي تجد فيها كل بنت ما تبحث عنه من تساؤلات تدور في ذهنها، أو تفكر فيها، أو ربما تقابلها في المستقبل، وذلك بهدف أن تنضم معنا إلى جماعة أسعد بنت في العالم.

فنسأل الله العلي العظيم أن يحقق للجميع السعادة والهناء، ويبعد عنهم الهمَّ والغمَّ وما يقرب إليه من أعمال وأقوال.

د/ سعد رياض

الخطوة الأولى

طريق الألف ميل يبدأ بخطوة، وكل طريق نهايته النجاح يكون بدايته لحظة عمل، أو عزيمة قوية، وكل نهاية سعيدة يكون قبلها لحظات من الصبر والعمل، وكل أوقات سعادة يعيشها الإنسان يكون لها مقدمات من الوقود المدعم له.

وكيف نبدأ الآن الخطوة الأولى؟

تحتاج الخطوة الأولى منا إلى تقييم أنفسنا أولًا من خلال هذه التساؤلات:

١ - أيقول لكِ الآخرون بأنك لا تتمسكين بالعرف أو بقواعد السلوك؟

٢ - أتحاولين أن توثري على الآخرين بتحدثك بصوت مرتفع أو نبرة عدائية؟

٣ - أتشعرين بالغيرة المبالغ فيها من نجاح الآخرين؟

٤ - أتعزمين الأخذ بالثأر عندما لا تستطيعين فرض رأيك الشخصي؟

٥ - أتحبين أن ترتدي أشياء تؤذي أحاسيس الآخرين؟

٦ - هل طموحك إلى النجاح يجعلك غير سعيدة؟

٧ - هل المجاملة ترضيك أكثر من أي إنجار حقيقي؟

٨ - هل تكرهين الاقتراحات التي تكون الغاية منها مساعدتك؟

٩- هل يتهمك الآخرون بأنك متكبرة وغير مبالية؟

١٠- هل تجهلين معرفة نفسك ودينك ومهارات التعامل مع الآخرين؟

إذا كان لديك إجابة بنعم على هذه التساؤلات السابقة فاعلمي أن الخطوة الأولى هي تحديدها ومحاولة البحث عن حلها في الصفحات القادمة من هذا الكتاب. مع العلم بأنه ليست المشكلة في كوننا نخطئ أو ننسى، ولكن المشكلة الحقيقية تكون في إصرارنا على الخطأ أو تكراره رغم نصح الناصحين.

أريد معرفة نفسي

أنا فتاة بسيطة وأعيش حياة بسيطة، ولكن أحيانًا لا أستطيع ان أفهم نفسي أو أعرف شخصيتي، فأرجو منك أن تساعدني على حل هذه المشكلة؟

الإجابة:

في البداية نود أن نشير إلى ملحوظه مهمة وخطيرة ينبغي أن تعلمها كل فتاة؛ وهي أنك لن تستطيعي أن تحققي شيئًا في هذه الحياة أو تبلغي درجة من درجات النجاح حتى تعرفي نفسك وتحيط بها علمًا ودراية كاملة، وبالتالي تحتاج كل فتاة أن تعرف لنفسها ميزانًا صحيحًا أو معيارًا بسيطًا وسهلًا تحدد من خلاله شخصيتها أو تعرف إلى أي نوع من الشخصيات هي تنتمي. مع العلم بأنه يوجد في مجتمعنا أنواع كثيرة ومتنوعة للشخصيات[1] إلا أنه يمكن إيجازها حتى يسهل فهمها وتطبيقها.

ويوجد أربعة أنواع أساسية من الشخصيات هم كما يلي:

- النوع المتفرد.
- النوع التحليلي.
- النوع التعبيري.
- النوع الودود.

(١) [illegible] د. سعد رياض، اقرأ للنشر والتوزيع، القاهرة.

وفيما يلي شرح مختصر لهذه الأنواع السابقة:

أولا: النوع المتفرد:

ومن أهم صفاته أنه:

- إنسان حازم لا يتردد والأمور عنده محددة تحديدًا دقيقًا.

- القرار عنده يا أبيض يا أسود، لا يوجد عنده خيارات بالمنتصف، أو إجابة رمادية مترددة.

- يهتم بالنتائج ولا يهتم بالتفاصيل؛ حيث ينظر للنهاية مباشرة.

- إنسان عملي يهتم بالإنجازات العملية وذلك على حساب العلاقات الاجتماعية الأسرية الخاصة به.

- شخصية مبادرة يحب أن يكون قياديًا، ويريد أن يفرض سيطرته على الآخرين.

- يتخذ القرارات بدون تردد وسريع الرد.

- يقبل التحديات، ويجتاز الصعوبات، ويقهر المخاطر بشرط أن تكون هناك نتائج.

- نادرًا ما يتردد بتصحيح الأخطاء وحتى أخطائه الشخصية.

- واضح ومباشر في كل مواقفه.

ثانيًا: النوع التحليلي:

من أهم خصائصه:

- منزو يحب الوحدة ويرفض [illegible]

- مُقيد ملتزم بالأنظمة والتعليمات.

- منطقي لا يتجاوب كثيرًا مع الخيالات، فمثلًا لو طرحت عليه فكرة، يسأل هل جُرِّبت هذه الفكرة من قبل؟

- يصلح أن يكون مطورًا للأفكار، ولا يصلح أن يكون كمبتكر لفكرة جديدة.

- مستمع من الطراز الأول، فيستمع أكثر؛ لأنه يحب جمع المعلومات والخبرات.

- يزن جميع الاحتمالات قبل الإقدام على أي عمل.

- يفكر طويلًا، ويسأل نفسه: ما الذي يحدث إن فعلت كذا؟ وإن لم أفعل هذا ما الذي يحدث؟

- ثابت في غايته يواصل حتى النهاية بصبر ومثابرة.

- مستقل في أفكاره ومرجعيته باتخاذ القرارات داخله.

- يشاور كثيرًا ويسأل كثيرًا، لكن في النهاية هو من يتخذ القرار.

- يدع الآخرين يبادرونه بزمام المبادرة الاجتماعية.

- إذا عُرضت عليه سلعة يتعب البائع؛ لأنه لا يقتنع بسهولة؛ حيث يسأل كثيرًا عن ما مميزاتها؟ وما عيوبها؟ وما ... وما ...

ثالثًا: النوع التعبيري:

من أهم خصائصه أنه:

- لذيذ وممتع، ويتسم بالإبداع في الأفكار والأعمال.

- قد يكون عدائيًا وقد يكون عاطفيًا، ويتحول من قمة الحب إلى قمة البغض في وقت قصير.

- يرتاح للحديث والعلاقات قبل البدء بأي مهمة يقوم بها.

- يعتمد على المشاعر لاتخاذ القرارات.

- يُثار شعوريًا بسهولة؛ حيث إنه كلمة تؤثر عليه طول اليوم ويستطيع التأثير على الآخرين.

- لديه قابلية عالية للمشاركة بآرائه.

- صاحب خيال واسع.

- مبدع من الطراز الأول.

- خيالاته لا تنطلق من الواقع، مع ذلك تدفعه نحو الإبداع.

رابعًا: النوع الودود:

من أهم خصائصه أنه:

- مستمع بصدق، ومحبوب وودود.

- علاقته فيها نوع من الدفء، وتسهل مصاحبته، ويثق بسهولة بمن حوله.

- يستمتع بالاتصالات الشخصية والمسئولية المشتركة.

- يحب كل الناس، ولكن العلاقة الشخصية تكون مع اثنين أو ثلاثة فقط.

- يعمل على تحقيق الأهداف بعد تأسيس الروابط التي تساعده على إنجاز هذه الأهداف.

- يتجنب المخاطر إلا إذا حصل على دعم قوي من شخص آخر؛ حيث غالبًا يأتيه النوع المتفرد يقول له: اعمل كذا وأنا المسئول.

- متعاون مع الآخرين من الطراز الأول؛ كأنه شمعه تحترق لتضيء للآخرين الطريق.

- متفانٍ في خدمة الآخرين وفي مساعدتهم وفي الوقوف بجانبهم، لا يستطيع أن يرفض لأحد طلبًا.

والآن: يمكنكِ أن تحددي نوعية شخصيتك من خلال عرض الأنواع السابقة، وبعدها يمكنك أن تحددي قدراتك وإمكاناتك، وتصبحين على استعداد جيد على إدارة ذاتك والتعامل السوي مع نفسك ومع غيرك.

ملحوظة مهمة:

يمكن أن تجمعي بين أكثر من صفة من صفات الشخصيات السابقة، وأفضل أنواع الشخصيات هي الشخصية التي يكون فيها توازن في أمور حياتها، ويكون لديها صفات متوازنة من الشخصيات الأربعة المختلفة.

نصيحة مهمة:

عليك أن تعلمي أن سلوكك هو مرآة شخصيتك، وكلامك هو ترجمة لسلوكك، وعلمك ومعرفتك هما غذاء كلامك، فاحرصي على أن تتحلي بالعلم والمعرفة؛ لأنهما زينة شخصيتك.

والعلم والمعرفة تكون من خلال هذا المبدأ: اعرفي شيئًا من كل شيء، [illegible] تخصصي في شيء حتى تصلي فيه لأن تكوني من

أهل الذكر والتخصص، وتعلمي من كل التخصصات الأخرى ما يساعدك على ممارسة حياتك بيسر وليونة، ويجعلك تتوافقي فيها مع غيرك دون مشكلات.

التأثير في الآخرين

أنا أجد صعوبة كبيرة في التعامل مع الآخرين، ولا أملك المهارات التي تؤهلني وتساعدني على التأثير فيمن حولي فأرجو مساعدتي في ذلك؟

الإجابة:

تحتاج أن تمتلك الفتاة لمفاتيح الشخصيات المختلفة التي في مجتمعها؛ حتى تتعامل مع كل فرد على قدره والأسلوب المناسب له، وبالمدخل الذي يتفق مع شخصيته.

وفيما يلي عرض أهم وسيلة تحفيزية يمكن أن تستخدمها الفتاة في التعامل مع أنواع الشخصيات التي وضحناها في السؤال السابق:

- الشخص المتفرد يُحفَّز بالنتائج.
- الشخص التحليلي يُحفز بالأدلة والمعلومات والتفاصيل.
- الشخص التعبيري يُحفَّز بالاستثارة الشعورية.
- الشخص الودود يُحفز بالعلاقات الحميمة.

مثال يوضح كيفية التعامل مع الشخصيات المختلفة:

لو كنت بائعة -مثلًا- أو مندوبة مبيعات، وتريدين أن تقنعي أحد الأشخاص في الأنواع المختلفة من الشخصيات السابقة الذكر، فماذا تفعلين؟

لنفرض أن هذه السلعة حقيبة مثلًا:

التعامل مع الشخص المتفرد: حدثيه عن النتائج مباشرة، فتقولي له: أنت سوف تستفيد كذا وكذا من شراء هذه السلعة.

الشخص التحليلي: أكثري له من التفاصيل ودعميه بالأدلة والبراهين والمعلومات.

الشخص التعبيري: حفزيه لاتخاذ القرار عن طريق الاستثارة الشعورية، على سبيل المثال: أن تقولي له: ما أجمل الحقيبة وهي بيدك، ما أجملها وأنت تحملها.

الشخص الودود: حفزيه بدفء ومودة؛ حيث تقولي له: لأني ناصحة لك، لأني أريد لك الخير، لأني يهمني أمرك.

ويوجد بعض الطرق التي تزيد من قدرتك على كسب الناس والتأثير فيهم وهي كما يلي:

- تعلمي الصمت أحيانًا:

إذا أردت فعلًا أن تؤثري في الآخر، فتعلمي التوقيت في الصمت! اصمتي بعد أن تقولي جملة أو تفعلي فعلًا، واسمحي للشخص أو الأشخاص الآخرين أن يفكروا، واعلمي بأنك تنقلي لهم معاني عظيمة من خلال أنفسهم؛ لأن الإنسان في أعماق نفسه عظيم وينبغي أن يدرك ذاته.

- كوني رقيقة:

إن العنف لا يؤثر أبدًا في الآخر أو يحقق لهم القناعة الداخلية، ولكن قد يردع أو يوقف عنفًا أو يصدر أمرًا، لكنه في الغالب لا يؤثر بصدق، وقد قال

صلى الله عليه وسلم: «**ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نُزع من شيء إلا شانه**».

- تعلمي اللغة اللالفظية:

بعض الدراسات تشير إلى أن تأثير الاتصال اللفظي يُشكِّل فقط ٧٪ وأن ٩٣٪ هو تأثير الاتصال اللالفظي؛ نبرة الصوت، ونظرات العيون، وحركات اليد، فتعلمي كيف تحركين انفعالاتك بالصوت والحركة والعين بما يؤثر في المستمع، ولا تكونى كالمذياع الذي يتحدث دون مراعاة لطبيعة من يسمع.

- تواضعي للناس:

مهما كنت فلا تنسي أنك إنسان؛ تعقلي وتفكري وتشتهي مثلهم تمامًا، فتواضعي للناس حتى يحبك الناس ويتأثرون بك.

- اتركي وقتًا للتفكير:

إن التأثير قد لا يكون سريعًا، أعطي الناس فرصة في التأثير والتغيير، وما عليك إلا البلاغ أو إرسال الرسالة، وليس عليك التغيير، ولا النتائج، قد يأتي تأثيرك بعد ساعات أو شهور أو حتى سنوات، ليست هذه مهمتك ولكن مهمتك تتحدد في استخدام الأسلوب الأمثل في تبليغ الرسالة أو توضيح فكرة أو إتمام حديث.

- انسجمي مع الناس:

إذا أردت أن تؤثري في غيرك فعليك أولًا أن تنسجمي مع الشخص الذي أمامك من خلال نبرة الصوت وهيئة الجلوس، أو الوقوف وطريقة التفكير وحركات الجسد وربما سرعة التنفس.

همسة من القلب:

اعلمي أنك لا تعيشين في العالم بمفردك، واعلمي أن نجاحك في الحياة مرتبط ارتباطًا كبيرًا بنجاحك في كل مهامك، ولا يمكن أن يكون نجاح أو تفوق من غير وجود الآخر في حياتنا، ولا يمكن أن نحقق إنجازًا مع الآخر من غير أن نعرف كيف نتعامل معه ونؤثر فيه؟

تذكرة:

تذكري أننا ما زلنا في بداية الطريق وبداية الألف ميل تبدأ بخطوة، والخطوة الأولى هي أن تفهمي نفسك وتتعلمي كيف تتعاملين مع الآخرين وتؤثرين فيهم.

الرغبة في الحياة

أشعر أنني فتاة مقبلة على الحياة، وأريد أن أعيش عيشة جيدة، ولكن أحيانًا توجد حولي كثير من المواقف التي تسبب لي حالة من الضيق الشديد، ما تفسير ذلك؟ وكيف يكون المخرج منها؟

الإجابة:

الحياة الدنيا جميلة بالرغم ما فيها من مهام ومسئوليات وتستحق أن نعيشها بكل ما فيها، وينبغي أن نستمتع بكل ما فيها من نعم وخيرات ما دامت في غير معصية الله تعالى، ولكن ينبغي أن تتذكري -يا عزيزتي- أنها في الأول والآخر تسمى الدنيا، وليست الجنة؛ بمعنى أن الدنيا ما هي إلا دار اختبار، وما هي إلا مرحلة للآخرة، ولكن هذا لا يمنع أن يأخذ الشخص نصيبه كاملًا من الدنيا وعلى أحسن وجه أو كما ينبغي أن يكون، وذلك كما أمرنا الله تعالى: ﴿ولا تنسى نصيبك من الدنيا﴾.

وبالتالي لكي أعيش حياتي بصورة جيدة، ولكي لا أشعر فيها بالإحباط السريع أو الضيق المتكرر؛ ينبغي أن يكون لي فيها أهداف واضحة وأعمال ثابتة لكي أشعر أن لحياتي معنى وقيمة.

ولا أتخيل حياة جيدة بلا أهداف محددة، هذا لأن عدم وجود هدف واضح للحياة يجعل الإنسان يعيش في إحباط وقلق وعدم رضا عن النفس، وكلما كان الهدف عظيمًا كان الأثر في النفس كبيرًا، والبنت الواعية ينبغي أن تكون صاحبة هدف عظيم أو رسالة نبيلة؛ حيث تدرك تمامًا بأنها خُلقت

لعبادة الله العظيم، وأن لها واجبات مهمة تتطلب منها العمل الجاد والمستمر؛ فانهضي من الفراش الآن، وأقبلي على الحياة واصبري على طاعة الله تعالى في نشاط وانتعاش، فلا يليق بنا أن نتوقف والحياة تسير، ولا يمكن أن نمشي والحياة تطير.

والبنت المتفتحة على الحياة والمقبلة على المستقبل المنير، تضع لنفسها أهدافًا قصيرة المدى سهلة التحقيق، وفي نفس الوقت لا تنسى غايتها الكبرى وهدفها العظيم، وهي الجنة التي فيها ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر.

وفيما يلي بعض الأهداف العملية التي ينبغي أن تضعها البنت في جدول أعمالها:

١- حفظ القرآن الكريم أو ما تيسر منه حتى على المدى البعيد.

٢- المحافظة على أوقات العبادة والحرص عليها.

٣- النجاح والتفوق، ووضع أهداف لي من وراء الاستذكار أو العلم أو المعرفة.

٤- تحديد ساعات النوم والراحة على ألا تزيد عن ثماني ساعات يوميًّا.

٥- تحديد وقت حر في يومي؛ حيث تقومين فيه بالجلوس مع الأسرة أو زيارة أحد الأقارب.

٦- الارتباط بصديقات صالحات لهن أهداف واضحة، فأستفيد منهن وأحرص على إفادتهن.

٧- الفرح أو السرور بأي تقدم أو نجاح يحدث لي، حتى ولو كان يسيرًا أو صغيرًا.

٨- تشجيع النفس بالترغيب أكثر، وبالترهيب أحيانًا، حتى أقاوم رغباتها ونزواتها.

٩- تعلم مهارات تساعدك على التعامل مع الحياة بنجاح مثل: الحاسب الآلي، أو تعلم لغة.

١٠- تعلم بعض الأعمال المنزلية مثل: الحياكة أو غيرها من الأعمال اليدوية.

١١- الحرص على القراءة الحرة حتى ولو نصف ساعة في اليوم.

١٢- الحرص على مزاولة بعض التمرينات الرياضية والاستمرار عليها.

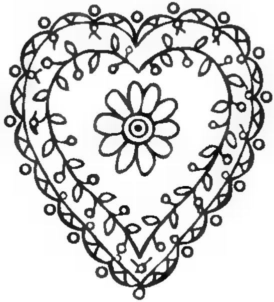
ما يساعدك على تحقيق هذه الأهداف:

هذه الأهداف لا تأتي بالتمني أو الجلوس في خمول حتى يأتي النصيب أو انتظار القدر، ولكن تحتاج إلى عمل وجد، وأن أستمتع بلحظات هذا العمل كما أستمتع بأوقات الترفيه، وبالتالي لا يمكنك القيام بهذه المهام إلا إذا تخلصت أولًا من سلبيتك في الحياة، وتخلصت من كسلك وخمولك، واستبدلت ذلك بعزيمة قوية، وتسلحت ببعض المقومات التي تساعدك على مقابلة الإحباط القادم من الخارج، ويكون لديك المؤهلات التي تجعلك تقاومين أخطاء الجاهلين من حولك، أو تعامله معك بجهل، وبالتالي تكونين قد حققت لبنة أخرى على طريق أسعد بنت في العالم، وهذه خطوة جيدة فاحرصي عليها.

همسة من القلب:

شيء جميل أن يكون لديَّ رغبة في الحياة أو طموح وهدف لأن أعيش، ولكن عليَّ دائمًا أن أتذكر أنني إنسان، والإنسان مخلوق كرَّمه الله تعالى على سائر الكائنات الحية، وهذا يجعلني أبحث عن العيش المناسب لهذا التكريم، ولا أسعى في حياتي للطعام والشراب والغرائز كبقية الكائنات أو الأنعام.

أما الحياة الصحيحة فهي حياة يكون فيها متعة وعمل وجد ونصح وتقبل لنصح، وعلم وعبادة، وبالتالي أشعر بعدها أن لحياتي قيمة وهدفًا، وأشعر بالراحة والرضا عن النفس بعد لحظات تعب، وأشعر بالمتعة والفرح بعد وقت ضيق، وأشعر بقيمتي بعد الاجتهاد والصبر في إعداد نفسي وتأهيلها.



لا يفهمني أحد

أنا فتاة بسيطة، ولكن لديَّ كثير من الطموحات والأهداف، وفي نفس الوقت أشعر أن من حولي لا يفهمونني، وأشعر أنني أفقد شيئًا مهمًّا وكبيرًا في حياتي باستمرار، ولا أعرف ماذا أفعل؟

الإجابة:

جميل أن يكون لديك طموحات أو أهداف، ولكن ينبغي أن تسألي نفسك أولًا: ما مقدار هذه الطموحات؟ وهل هي أكبر من قدراتك أو طاقتك أم هي في متناول يدك واستعداداتك؟ لأنه إذا زادت الطموحات عن القدرات حدث لدى الشخص العديد من الصراعات؛ منها التوتر والانفعال الشديد على أبسط الأمور، أما لو كان شخصًا حساسًا وعاطفيًّا، فسوف يصاب بحالة من الخوف أو الحيرة.

وبالتالي تحتاج الفتاة أن تحدد أساسًا صحيحًا لحياتها، وأن تتذكر دائمًا الغاية من خلقها، وأن تتعرف على خالقها سبحانه وتعالى وتتقرب منه سبحانه، وأن تدرك أن البعد عن الله تعالى يُحدث مثل هذه الحالات بالفطرة؛ لأن الإنسان بفطرته يبحث عن إله ليحتمي به ويشعر بقربه منه.

وهذا ما يحدث لهذه الفتاة السائلة؛ حيث الذي تشعر بفقدانه هو القرب من الله تعالى، إنه الافتقار إلى الله تعالى، لتكوني قريبة منه سبحانه استشعري معيته معك، وألقي بهمومك إليه، فأنت تشعرين بالظمأ لهذه السكينة التي سوف تغمرك، وسوف ترويك عندما تكونين قريبة من ربك، خاشعة بين

يديه، متذللة أمام عظمته، تنادينه في سجودك، وتضطرين لرحمته، رافعة يديك إليه.

واعلمي أن كل مخلوق، وأن كل عبد لديه افتقار وجوع واضطرار لا يسده إلا القرب من الله تعالى، ولا يشبعه إلا الخضوع والتذلل له، فلن تنالي طمأنينة، ولن تظفري بسكينة إلا كما قال تعالى: ﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾.

إذن فهي الحياة التي تهنئين فيها حتى ولو كنت في مستوى اقتصادي بسيط؛ لأنها الحياة الطيبة التي وعد الله تعالى بقوله: ﴿من عمل صالحًا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون﴾.

فإذا أردت أن تكوني صاحب هذه الحياة الطيبة، فعليك بطاعة الله تعالى، وعليك باجتناب الحرام، وبالحرص على واجبات ربك ومولاك، فحينئذ سيغنيك ربك، حتى ولو لم تجدي من يفهمك؛ لأنك ستأنسين بخالقك، وستطمئنين برحمة ربك التي ستغمرك، ولذلك قال الله تعالى في الحديث القدسي: «**أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني**»، وقال تعالى: ﴿فاذكروني أذكركم واشكروا لي ولا تكفرون﴾.

وأيضًا فهذه العزيمة الصالحة التي قد عزمت بها على المحافظة على طاعة الله تعالى هي أول مراتب الهدى، وهي أيضًا الخطوة التي سوف تجدين أثرها عاجلًا في نفسك وفي قلبك بإذن الله تعالى.

وبالتالي إذا قمت بواجباتك نحو ربك، وواجباتك نحو وطنك، وواجباتك نحو نفسك، وواجباتك نحو أهلك، ولم تجدي من يفهمك في

هذا العالم فلا تلومين نفسك بشدة على ما أنت عليه، واعلمي أن الخطأ من الآخر، فالتمسي الأعذار للآخرين، وحاولي التبرير لنفسك بأنهم لا يقصدون إهانتك أو إثارة غضبك، ولكنهم لا يعرفون شخصيتك وحدود عواطفك ولا يقدرونك.

وفي هذه الحالة ما دمت قمت بما عليك من واجبات ومهام وأخلصتي العمل فيها لله تعالى، اعلمي أن لهذه الأعمال مردودًا إن كان عاجلًا أم آجلًا، فاصبري حتى يحدث التغيير.

تذكرة:

احرصي على أن تحاسبي نفسك على أخطائك التي تصدر منك مع من حولك قبل أن تحاسبي الآخرين على تقصيرهم معك؛ لأنه من الممكن أن يكون لديك أنت بعض السلبيات التي لا يقبلها المجتمع، أو ينظرون إليك على أنك أنت التي لا تفهمينهم ولا تقدرينهم ولا تعطينهم حقهم، وبالتالي يتعاملون معك بما لا ترضين، وفي نفس الوقت يجدون منك ردود أفعال غريبة، فيقسون عليك أكثر، وهنا تعتقدين بعدها أنهم بهذه السلوكيات لا يفهمونك ولا يقدرونك، أو لا يتعاملون معك بما ينبغي أن يكون.

لا تحزني

أشعر أن حياتي السابقة فيها كثير من الأخطاء، وعندما أتذكرها أشعر بالضيق الشديد أو الحزن لفترات طويلة، فما الحل في ذلك؟

الإجابة:

الحياة جميلة ولا يوجد فيها ما يستحق الحزن أو الغضب وخاصة على ما في الدنيا، ولكن يمكن أن يحزن الشخص على ما يضيع من الآخرة أو يبعده عن النعيم في الجنة، ولكن بشرط أن يكون حزنًا يحفزه على العمل ولا يكون حزنًا يحدث له نوعًا من الإحباط أو البعد عن الطريق الصحيح، وبالتالي إذا حدثت لك أخطاء في الماضي فلا تحزني عليها، وعليك بالبداية في صفحة جديدة في الحياة، فكل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون.

البداية تحتاج إلى توبة وتكون صادقة بلا عودة إلى هذه الأخطاء، مع العلم أن العودة من الخطأ ليست بالسهولة أو باليسر المتوقع، ولكن سوف يوجد في طريق العائد إلى الصواب بعض المعوقات التي تعوقك عن التوبة أو الرجوع عن الخطأ، ومن هذه المعوقات النفس الأمارة بالسوء والتي تحب أن يكون صاحبها في الشهوات ويستمر فيها، وكذلك الشيطان الذي يُسوِّل لك بأن ما قمت به من أخطاء لا يغتفر، وأنك لا تستطيعين أن تتخلصي من هذا الماضي المظلم، ومن هذه الأحداث المخزية، وأفضل لك أن تستمري على ما أنت عليه، وأحيانًا يُسوِّل لك بأنك من حقك أن تعيشي وتستمتعي بشبابك وحياتك، ويقول لك: خذي يومين وبعدها كوني عاقلة ومتعقلة. في حين ينبغي أن تتذكر كل فتاة بأن من شبَّ على شيء شاب عليه

وماذا ينبغي أن تقومي به للتغلب على المشكلة؟

عليك بمقاومة هذه الموانع وتحدي كل هذه المعوقات، وتخلصي من كل لحظة ندم وحسرة على الماضي، واستبدليها بلحظة أمل وعمل جاد حتى تستبدلي العمل السيئ كله بالعمل الصالح.

وإذا وجدت صعوبة في التغيير استعيني ببعض الأذكار، ويمكن أن تقومي بها على النحو التالي:

بعد الوضوء وصلاة الفريضة أو صلاة ركعتين نافلة؛ عليك بصفاء قلبك وفكرك من كل أفكار ووساوس، ثم قولي: أستغفر الله العظيم حوالي ثمانين مرة، وانتظري الاحساس الطيب الذي تشعرين به، ثم قولي: لا حول ولا قوة إلا بالله عشر مرات، ثم قولي: سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم عشر مرات.

ولا تنسي دائمًا الاستعانة بأهل العلم والتخصص وعلماء الدين، ونصيحة الآباء والأقارب، وإياك وأصدقاء السوء.

نصيحة من القلب:

تذكري دائمًا بأن ما فات مات، فلا تعكري صفو اللحظة التي تعيشينها بماضٍ لا يمكن أن تغيريه، واعلمي أن العمل الحالي أفضل من الحسرة على الماضي، والتفكير للمستقبل أوجب من الندم على ما فات.

عليك بقلبك

القلب هو مفتاح السعادة، والقلب هو مصدر الفرح، والقلب هو مصدر المعرفة، والقلب هو مصدر الإيمان، والقلب إذا صلح صلح الجسد كله، وإذا فسد فسد الجسد كله.

ولذلك عليك أن تحافظي على قلبك ليكون طيبًا طاهرًا تشعرين معه بحياة طيبة مستقرة سعيدة، ولكي تحافظي على قلبك عليك بما يلي:

- لا تغضبي؛ حيث إن الغضب هو بداية كل سوء أو المفتاح لكل خراب، وهو الحامل لكل المهالك.

- لا تتملك الكراهية لشخص من قلبك حتى لا يمرض قلبك، وفي نفس الوقت لن يغير في طبيعة من تكرهين.

- إياك والحقد أو الحسد؛ فإنهما من مدمرات القلب.

- إياك والغيبة والنميمة؛ فإنهما من مفاسد القلب والمجتمع.

- إياك والكذب أو الرياء؛ فإنهما من علامات عدم الإيمان، وبهما يكون الخسران في الدنيا والآخرة.

- إياك من الغفلة عن ذكر الله تعالى، وتسلحي بكثرة الطاعات.

- عليك بمصاحبة الأخيار؛ فهم العون عند الشدة، والملاذ عند الضيق، وطوق النجاه عند الغرق.

- إياك والتمني بأكثر من إمكاناتك؛ لأنها بداية الهم والغم، ولا تأتي لصاحبها بخير.

- عليك بالعلم والمعرفة والمداومة عليها.

- ولا تنسي دائمًا قربك من الله تعالى بالطاعات والبعد عن المعاصي، واعلمي أن القلوب بين أصبعين من أصابع الرحمن يقلبها كيف يشاء.

أحلام البنات

توجد لديَّ أحلام بسيطة، ولكني أحيانًا أعتبرها مجنونة، وأحيانًا أخرى أعتبرها تافهة، ولكن ما يمكنني تأكيدة أنها أحلام جميلة، أحلام لا تضر أحدًا، بل تريد السعادة الجميع، وبالتالي أحب أن أعرف من حضرتك هل هذه الأحلام الوردية تحدث لكل البنات أم أنها خاصة بي فقط؟

الإجابة:

جميل أن يحلم الشخص، ومن الأجمل أن يكون الحلم بسيطًا ويتفق مع قدراته وإمكاناته، وبالتالي توجد عند كثير من البنات أحلام بسيطة، نعم كلها بسيطة، وتحققت لآلاف بل لملايين الفتيات من قبل.

أحلامهن هي مجرد بيت صغير، وقلب يحبها، وطفل جميل، وعيشة هنية، وفستان أبيض بسيط و يمسك بيدها شاب ذو بدلة سوداء أنيقة، ويوجد خاتم حول إصبعها منحوتًا عليه اسم من تحب، وتحلم أن ترى دموع الفرح في عيون أمها وأبيها ليلة زفافها.

وبالتالي كم هي أحلام بسيطة، ولكن ماذا لو اصطدمت بصخرة الواقع الأليم؟ فيتهدم البيت ويضيع القلب المحب ويقتل الطفل ويموت الحلم، ويتحول الفستان والبدلة إلى ملابس حداد، والخاتم إلى مشنقة تخنق الأصابع، وتتحول دموع فرح الآباء إلى صرخة حزن مكتومة، وتصبح هذه هي نهاية الأحلام، فتصبح حياتها بلا أحلام، بلا أهداف، بلا حب، بلا أي شيء يساعد على الحياة.

وهنا تحتاج البنات التي اصطدمت مع ظروف واقعية مؤلمة إلى المساعدة حتى تخرج من هذه الأزمة.

ما هو الحل في هذه الحالة؟

يكمن الحل في أن تحلم الفتاة حلمًا يكون سهل التحقيق أو المنال، وحلمًا يكون مناسبًا لظروف حياتها وإمكاناتها؛ حتى لا تُفاجأ بردود أفعال مجتمع ظالم قاسٍ لا يرحم من خرج عن حدوده حتى ولو كان بالحلم.

والحقيقة تقول: إن المرأة فطرت منذ نعومة أظفارها على أشياء كثيرة تخصها وحدها؛ منها الأمومة، وأن تكون ملكة في بيتها، وأن تنتظر من سينقلها من بيت أبيها الى بيت هي تكون ملكته ومليكته، هذا الشخص الذي يمكن أن نطلق عليه فارس الأحلام كيف سيكون شكله؟ كيف هو؟ وما هو؟

ثم تطير الأحلام بالفتاة إلى صاحب السيارة الفارهة والقصر المنيف والحساب البنكي.

ثم تجد نفسها بعد ذلك في وضعين؛ إما عانس أو متزوجة بمن لن ترضى نفسها عنه يومًا لتتحول حياتها إلى جحيم وعذاب شديد وألم لا ينتهي، وهنا نسأل: مَن المسئول على تطور أحلام البنات لتصل إلى هذه الصورة؟ بل من المسئول عن خيالات مريضة تبتعد عن أرض الواقع لفتاة تطلعت لما يفوق وضعها الاجتماعي وقدراتها؟ لماذا صارت البنات تطلب النجوم؟

هل هو الإعلام بشتى أنواعه الذي حمل لنا صورًا من حياة لا يستطيع إلا القلة القليلة منا أن يعيشها، أم نقمة البنات على أحوالهن البسيطة والهرب إلى خيالات عقيمة؟ وأحلام البنات التي صارت تحلق في أجواء لا تستطيع

مركبات الفضاء الوصول إليها، وأحلام البنات المتمثلة في حب يفوق الحدود بلا حدود، حب لا يعرف المسئوليات، حب هائم على وجهه وبمجرد الدخول إلى بيت الزوجية تتحطم على أبوابه؛ إذ تصطدم بما كانت لا تنتظره ولم تفكر فيه يومًا؛ لأنها كانت تظن الأيام وردية إلى النهاية.

نعم، يمكن أن تكون الأيام فعلًا وردية، ولكن بشرط التفكير الصحيح والاختيار الصحيح، والأحلام المنطقية الموضوعية، وبشرط أن أتوقع في علم الغيب أنه يحدث في يوم من الأيام أن يقابلني في الحياة من لا يفهم طبيعتي، أو يتعامل معي بما لا ينبغي أن يكون، فهذا ليس معناه نهاية للحياة الوردية، أو تحول الجنة إلى جحيم، ولكن يمكن أن يكون درسًا عارضًا ينبغي التعلم منه والاستفادة من خبراته، ثم عليَّ الأخذ بالأسباب للتعامل معه أو مع شاكلته في المستقبل، وأن أتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة، وأن أتعامل مع كل شخص على قدره وبما يتناسب مع قدراته واحتياجاته.

وإذا قابلتني مصيبة أو أزمة أعلم أن معها الحل بإذن الله تعالى قريب؛ حيث إن مع العسر يسرًا ما دمت أقوم بدوري نحوها على أحسن وجه، وما دمت أنني لا أتواكل أو لا ألوم غيري على أخطائي أو زلاتي.

واعلمي أن الحياة يمكن أن تكون ممتعة حتى في أوقات الضيق والشدة، وذلك إذا استطعت أن تتكيفي سريعًا مع الظروف الطارئة، ويكون لديك من المهارات التي تجعلك تعيشين بعض الوقت في أزمة، وفي أوقات الأزمة تتذكرين ما كنت فيه من خير ونعم من قبل؛ لأنه لا يستطيع بأي حال من

الأحوال أن يشعر الشخص بقيمة ما هو فيه من نعيم من غير أن يعرف العكس، أو يعيشه، ولا يمكن أن نشعر بحال الجائع إلا مع الجوع.

همسة من القلب:

اعلمي علم اليقين بأن الله تعالى أخبرنا بقوله عز وجل: ﴿قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا﴾، وهذا يتطلب منك أن تشعري بهذه الكلمات العظيمة وتؤمني بها وتصدقيها وتعملي بها، وبالتالي ما عليك إلا أن تؤهلي نفسك علميًّا وخلقيًا وإيمانيًّا واجتماعيًّا للتعامل مع مثل هذه الأمور وحل الأزمات والصعوبات، ويمكن أن تكوني صاحبة خبرة في تخصص يخدم الناس فتكوني أنت سببًا من أسباب حل مشكلات الآخرين، ولست جزءًا من مشكلة مجتمع كبير معقدة تحتاج إلى من يخدمه ويسعى لحل مشكلاته.

وفي هذه الحالة تكونين قد فعلت ما عليك من واجبات، وبعدها احلمي وتمني كما تشائين، أما النتائج النهائية أو التوفيق في الخاتمة فهي على الله تعالى الذي يعطي كل فرد حسب سعيه في هذه الدنيا، والرزق في الزواج يتوافق مع النية والقلب وهواه، فإن كانت النية طيبة والقلب صافٍ تأكدي أن الله تعالى لن يخذلك أبدًا حتى ولو تأخر العطاء؛ لأنه سبحانه وتعالى يقول: ﴿عسى أن تكرهوا شيًا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم﴾.

تذكري ما أنت فيه

تذكري ما أنت فيه الآن من نعيم، وإن كان لديك اعتراض فحاولي معي ملاحظة ما لديك من خير لا يحصيه الكثير، ولا يتذكره الناظر إلى الحياة من جانب واحد وهي المتع المادية، وبالتالي ينبغي أن تجيبي بصدق على التساؤلات التالية:

- هل تفضلين نعمة النظر أم مليون جنيه؟

- هل تفضلين السمع أم مليون جنيه؟

- هل يمكن أن نقطع لك يدًا وتأخذين مليون جنيه؟

- هل يمكن أن تصابي بمرض يمنعك من الطعام وتأخذين مليون جنيه؟

- هل يمكن أن يقطع لسانك وتأخذين مليون جنيه؟

فإن كانت إجابتك بلا فحاولي إحصاء ما لديك من ملايين الجنيهات، واعلمي أنه يوجد غيرك الكثير محرومًا من هذه النعم، فاحمدي الله تعالى.

الانتماء للدين

أشعر أحيانًا بعدم انتمائي للدين، أو أشعر أنني مذنبة ولا أستحق أن أكون على هذا الدين، وهذا الشعور يؤلمني أحيانًا وأحيانًا أخرى يحدث لي حالة من اللامبالاة في أداء كل مهامي وواجباتي، فما السبب؟ وكيف يكون العلاج؟

الإجابة:

في البداية ينبغي أن نعلم معنى كلمة الانتماء في اللغة حتى نُقيِّم أنفسنا جيدًا، ونضع أنفسنا على ميزان المنطق والعقل والوجدان، ونسأل أنفسنا: هل نحن فعلًا لا ننتمي للدين، أم هي تخيلات خاطئة؟

معنى الانتماء:

يُعرِّف ابن منظور «الانتماء» في اللغة في كتابه «لسان العرب» فيقول: النَّماءُ: الزيادة. نَمَى يَنْمِي نَمْيًا ونمِيًّا ونَماء: زاد وكثر، وانْتَمَى هو إليه: انتسب، وفلانٌ يَنْمِي إلى حسَبٍ، ويَنْتمِي: يرتفع إليه.

الانتماء للإسلام أو للهويَّة الإسلاميَّة هو من ناحيةٍ انتسابٌ لهذه الهويَّة المتفرِّدة عن الهويَّات الأخرى، وبالتالي يكون انتسابًا لأمَّة الإسلام، كدينٍ، وككيانٍ وأفرادٍ، فهو جزءٌ من كلٍّ عليه أن يعمل له ومعه لتحقيق الخير للعالمين، وهذا الانتساب هو انتسابٌ قلبيٌّ أوَّلًا، ثمَّ انتماءٌ فعليٌّ يبدو ويظهر عبر الأفعال والممارسات.

والانتماء للإسلام من ناحيةٍ ثانيةٍ هو ارتفاعٌ بالنفس ورفع اهتماماتها عن الانحطاط والإخلاد إلى الدنايا، فالمسلم صاحب رسالةٍ أخرويَّةٍ يعمل كي ينال فيها رضاء الله تعالى، وصاحب رسالةٍ دنيويَّةٍ هدفها إعمار الأرض وتشييدها، بالقيم والمبادئ والمُثُل من جهة، وبالإصلاح وعدم الإفساد في الأرض من جهةٍ أخرى، وهو في الجهتين يفعل ذلك لإرضاء الله تعالى ونيل مكافأته الأخرويَّة.

كما أنَّ الانتماء للإسلام رفعٌ للمسلم ذاته، من قدره ومكانته، ومن سبب وجوده في الأرض، ودوره فيها، ليغدو جزءًا من خير أمة أخرجت للناس.

والانتماء للإسلام من ناحيةٍ أخرى هو زيادةٌ للمسلم في ذاته وحياته، زيادته هو شخصيًّا زيادةً روحية إيمانية توجد عنده السكينة والرضا وهدوء النفس، وزيادته عبر تحلِّيه بقِيمٍ وصفات أخلاقية سلوكية؛ كالعدل والأمانة والصدق والكرم والشجاعة، وغير ذلك.

والانتماء للإسلام كذلك زيادة لدور المسلم في الحياة، وإذكاءٌ مستمرٌّ لهمَّته وبذله وعطائه، فالمسلم حين يعلن انتماءه لدينه فقد أعلن وجوب أن يزيد على الدنيا لا أن يكون زائدًا عليها.

فالانتماء للإسلام هو انتماء عقائدي أولًا، ثم انتماء سلوكي نحو نفسه وأمَّته ثانيًا، ثمَّ نحو العالمين، فالمنتمي للإسلام تحكمه في حياته أربعة نصوص:

- في قيمة حياته ومعناها: ﴿قل إنَّ صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله ربِّ العالمين * لا شريك له وبذلك أُمِرت وأنا أوَّل المسلمين﴾.

- في علاقته بأمَّته وإخوانه من المنتمين للإسلام: «**المؤمن للمؤمن كالبنيان، يشدُّ بعضه بعضًا**»، وشبَّك صلى الله عليه وسلم بين أصابعه، متَّفقٌ عليه.

«**مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد، إذا اشتكى منه عضوٌ تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى**». رواه البخاري ومسلم.

- في علاقته بالعالمين: ﴿ادعُ إلى سبيل ربِّك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي أحسن إنَّ ربَّك هو أعلم بمن ضلَّ عن سبيله وهو أعلم بالمهتدين﴾.

وفي إطار هذه الحياة المشتركة حرَّض الإسلام الأفراد على التعاون فيما يحقِّق مصلحة الجماعة؛ سواءً كان تعاونًا إيجابيًّا على البرِّ والتقوى، أو تعاونًا سلبيًّا برفض التعاون على الإثم والعدوان، فقال تعالى: ﴿وتعاونوا على البرِّ والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان﴾.

وبالتالي يمكنك أن تقيمي نفسك الآن، فإن كنت تحبين المسلمين وتعاونين بقدر ما تملكين من قوة ومؤهلات مع غيرك على البر والتقوى وتتناصحوا في البعد وتجنب الإثم والعدوان، ولك أهداف في الدنيا؛ ومنها أن يعلو شأن دينك وأمتك، وأهداف في الآخرة وهي أن تنالي رضا الله تعالى وجنته؛ فاعلمي أنك فعلًا تنتمين للإسلام، فاحرصي على الصبر والتمسك بهذا الطريق، واعلمي أن من أهم أعدائك الذين يرغبون بأن تتركي هذا الطريق هي نفسك التي تريد بك طريق الشهوات، والشيطان الذين الذي يريد بك طريق الهلاك.

همسة من القلب:

احذري من الانبهار بتقدم المشركين أو أعوانهم، واعلمي بأن ما هم فيه من خير لا يدل على رضا الله تعالى عنهم، ولكن ما هم فيه من خير جاء لحكمة ولسبب، ولكي نفهم هذه الأسباب يمكن تفسير ذلك كما يلي:

- أن الدنيا لا تساوي عند الله تعالى جناح بعوضة، ولو كانت الدنيا تساوي جناح بعوضة ما سقى الكافر منها شربة ماء، فما بالك بأنه أعطاه من هذه المتع الكثير.

- أن الله تعالى يوفق من يعمل ويجتهد ويتقن عمله، ويعطيه من الأجر ما يوافق ما بذله من جهد.

- أن الله تعالى يمهل ولا يهمل، وأن الدنيا جنة الكافر ويعطيه الله تعالى في الدنيا أجره كاملًا حتى يعذبه في الآخرة.

ولكن يمكن أن نقتدي بهم في بعض الأعمال وبعض الأفكار؛ بشرط ألا يؤثر على انتمائنا لديننا وعقيدتنا.

واعلمي أن المشرك لن يحترمك أو يقدرك، إلا إذا وجد عندك انتماء لدينك ووطنك، فبعدها يمكن أن يثق فيك ويقدر شخصيتك.

تذكرة:

تذكري بأن رحلتنا هي تحقيق السعادة والسكينة، ولا توجد سعادة من غير وطن أنتمي إليه، أو من غير دين أحتمي به، أو من غير إله واحد أحد أعبده وأخلص إليه.

رسالة من القلب

حلاوة الحجاب

تبعث فتاة برسالة إليكم فتقول:

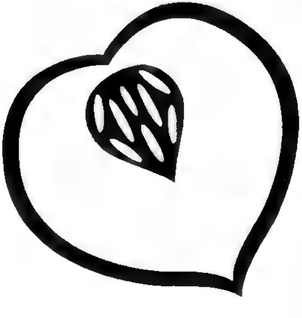
إلى كل من اغتر في هذه الدنيا .. إلى كل من أعمى الشيطان عينه فضيع الطريق ولم يعد يفرق الخطأ من الصح .. أكتب لكم تجربتي هذه بعد أن انتشر الفساد في بلادنا الإسلامية، فعسى أن تنفعكم:

إنني فتاة في الخامسة عشر من عمري، لقد تحجبت قبل سنة وثلاثة أشهر .. وهذه قصتي مع الحجاب الذي لم أكن أكلف خاطري يومًا في التفكير به، بل تأجيله الى بعد الجامعة والزواج كما تفعل أغلبية الفتيات.

ولم يكن هناك من يشجعني؛ فأمي غير محجبة، وأبي رجل لا يفرض علينا شيئًا، بل يوجهنا الى الطريق الصحيح، ولكن كانت مشيئة الله أقوى من هذا، ففي يوم من الأيام وأنا في المدرسة سمعت عن شاب قريب لصديقتي توفي في حادث سيارة بعد أن تفجرت به ... فتأثرت بهذه الحادثة مع العلم أنني لم أرَ هذا الشاب في حياتي أو أسمع به أبدًا.

ولكني شعرت بشيء يتحرك في داخلي، فجلست أتأمل في هذه الدنيا وأتساءل: ما هي قيمة حياتنا؟ فإن الإنسان مسكين لا يعرف متى سينتقل لرحمة الله كهذا الشاب الذي كان يخطط إلى الذهاب إلى جامعته ولكنه ذهب إلى الله تعالى .. فقررت بعزم وشعرت بقوة أجهل من أين أتت أن أتحجب،

وواجهت أهلي بهذا القرار المفاجئ، وذرفت دموع السعادة، وشعرت لأول مرة بحلاوة الإيمان، وشعرت بقربي إلى الله ودعوت الله أن لا يأتي يومًا أتراجع فيه عن قراري ... وإني أشعر بأن الله قد استجاب دعائي، فلقد انتقدت بشدة من قبل الجميع وكأنني قد ارتكبت جريمة، ولكني على علم بأنني على صح وهم على خطأ ... لأن يا أخواتي هذا هو الأمر الطبيعي، فلماذا العناد والتكبر على أمر الله تعالى؟ إن الله أدرى بمصلحتنا، فما الذي ندركه نحن المساكين؟ بماذا ستجيبوا عندما يسألنا الله تعالى، ستخجل ألسنتنا وتتبرأ منا ... يا أخواتي، ليس في الدنيا ما يستحق أن نُغضب الله تعالى من أجله ... فامسحوا الغشاوة التي على أعينكم وتوجهوا إلى الله لعلَّ الله عز وجل أن يرحمنا جميعًا[1].



(١) www.forislam.com

العبادة في الدورة الشهرية

تحدث لي الدورة الشهرية فيلازمني حالة من الاكتئاب الشديد، وتزيد الحالة أكثر عندما أتذكر أنني لا أقوم بعباداتي، فما الحل؟

الإجابة:

تستقبل كل بنت في فترات معينة من الشهر «دم الحيض»، وخلال هذه الفترة تحدث بعض التغييرات على نفسية الفتاة، ناهيك عن الآلام التي تتعب الكثير من الفتيات، ولكن ماذا تعرف البنت عن طبيعة هذه الدورة التي هي من أهم خصوصيات الأنوثة، والتي يجب على المرأة ألا تعيش فترتها بتعاسة، بل يجب أن تمر بها بأسعد ما يكون؛ لأنها من أهم مظاهر الاستعداد للقيام بواجباتها كأنثى.

نفهم أولًا ما هي الدورة الشهرية ببساطة:

الدورة الشهرية تختلف بدايتها (١٠-١٢ سنة)، ونهايتها (٤٠-٥٢)، وهي تتكون من نسيج دماء، والنسيج هو نتيجة لسقوط الجدار المبطن لسطح الرحم الداخلي، والذي كان مستعدًّا لاستقبال البويضة الملقحة والتي لم تصل، فذرفَ الرحم دمًا بدل الدموع!

سيمفونية الدورة الشهرية وإيقاعها:

شيء بالغ الروعة والدقة والتي حددها الخالق بمواقيت وهرمونات وتفاعلات عديدة لتكون النتيجة النهائية أن هذه الهرمونات التي تفرز من المخ تؤثر على الغدة النخامية؛ وبالتالي تتحكم في الهرمونات التي تؤثر على

المبيضين مما ينتج عنه بويضة كل شهر، وبجانب هذه الهرمونات التي تأتي من أعلى فإن المبيض نفسه يفرز هو الآخر هرمونات تجعل جدار الرحم أكثر سمكًا كي يستقبل ويحتضن البويضة الملقحة.

ولكن ماذا يحدث إذا لم تلقَّح هذه البويضة؟

ينسلخ ويسقط هذا الغطاء السميك الذي لا لزوم له الآن مكونًا الدورة، وتحدث الدورة الشهرية عادة كل ٢٨ يومًا، ولكن هذا الرقم ليس ثابتًا على الدوام، فمن الممكن أن يقل إلى ٢٤ أو يزيد إلى ٣٤، ومدتها من يوم إلى ثمانية أيام.

الأعراض المصاحبة للدورة الشهرية:

الشعور بآلام تأتي في صورة تقلصات أسفل البطن والأرجل وأسفل الظهر، وتكون أحيانًا مصحوبة بغثيان وقيء، ويحدث هذا الألم لساعات قليلة قبل بداية الدورة وينتهي غالبًا بنزول الدم، وترجع أسباب هذه الآلام نتيجة لأنه لم يحدث إخصاب للبويضة، وبالتالي تفكك الغشاء المبطن لجدار الرحم وتمزق، ويتم فرز هرمون اسمه البروستاجلانتين الذي يساعد على انقباض عضلات الرحم وطرد بقايا الغشاء المفكك إلى الخارج.

ماذا تفعلي تجاه هذه الآلام؟

- استلقي على ظهرك وضعي قطعة مبللة بماء دافئ على البطن.
- استعملي بعض المسكنات عند بداية حدوث الآلام.
- القيام بعمل تدليك لعضلات البطن.
- القيام ببعض التمارين الرياضية.

النظافة الشخصية أثناء الدورة:

- مهم جدًا الاغتسال طوال فترة الدورة بالماء الساخن ولا تستعملي الماء البارد مطلقًا.

- مراعاة تغيير الفوط الصحية كل نصف ساعة مع الاغتسال.

- حافظي على إزالة الشعر الزائد من هذه المنطقة قبل الدورة حرصًا على عدم انبعاث روائح غير مستحبة.

وفي أثناء الدورة الشهرية يحرم الصوم والصلاة، ولا تدخل المسجد، ولا تطوف حول الكعبة، ولا تمس المصحف، أما قراءة القرآن فاختلف فيها الفقهاء؛ فأجمع الجمهور على حرمته على الحائض والنفساء، والمالكية أجازوا قراءته دون مس المصحف ﴿لا يَمَسُّهُ إِلا الْمُطَهَّرُونَ﴾ وهو قول ابن تيمية وهو الأرجح، فيجوز قراءة القرآن للحائض والنفساء من باب التبرك أو خشية النسيان، ويحرم ما عدا ذلك مما ذكرناه.

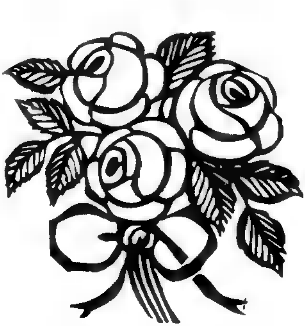
ولا تعيد الفتاة ما فاتها من الصلاة في أيام الدورة الشهرية، ولكن الصيام تعاد الأيام التي كانت الفتاة مفطرة فيها في شهر رمضان، ولها أجر العابد، ما دامت هي إرادة الله تعالى، فلله تعالى في خلقه شئون ولا اعتراض على أمر الله تعالى.

وبالتالي ينبغي أن أتعامل مع هذه الحالة بنوع من التقبل والراحة، ولا تكون أيام خزي أو حزن أو كآبة.

ملحوظة مهمة:

لا توجد أشياء بالفطرة أو جعلها الله تعالى في حياتنا وفرضها علينا إلا ولها فائدة تعود علينا؛ إما عاجلًا أو آجلًا، فلا تحكمي على الأمور بنظرة ضيقة أو محدودة، أو تشعري بالضيق لأنك لا تستطيعين الصلاة، أو تخجلي لأنك تتمتعين بطبيعتك الأنثوية.

وهنا ينبغي أن تتقبلي أمر الله تعالى وحكمته سبحانه في خلقك وتتكيفي مع طبيعة جسمك وما منحك الله تعالى من خصائص وصفات، ولا تفكري في مثل هذه الأمور كثيرًا حتى لا تؤثر نفسيًّا على طبيعة الهرمونات عندك.



تمرينات عملية

هيا بنا نتأمل في الموضوعات التالية:

- أهمية الاختلاف في الرأي بيننا.

- تأثير الجهل وعدم المعرفة على حياتي.

- لماذا جعل الله تعالى للفتاة عادات خاصة مثل الدورة الشهرية؟

- ما أهمية انتمائي إلى الإسلام على حياتي؟

والآن: اذكري أهم الاستفادات التي خرجت بها حتى الآن:

....

....

....

....

....

....

قيمي نفسك

هل تعتقدين أنك على الطريق الصحيح؟ لكي تعرفي أنك على طريق السعادة فينبغي أن تكون الإجابة بنعم على التساؤلات التالية:

- هل تعرفين دينك جيدًا؟
- هل تجيدين قراءة القرآن الكريم؟
- هل تحفظين القرآن الكريم أو جزءًا منه؟
- هل تعرفين سيرة الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم؟
- هل تعرفين حياة بعض الصحابة والتابعين؟

وإذا كانت إجاباتك مبهمة وغير محددة أو لا تجدين إجابة عليها، اعلمي أنه يوجد في حياتك شيء ناقص يبعدك عن طريق السكينة والهدوء الذي تبحثين عنه، والبداية تكون سهلة، ويمكن اتباع الخطوات التالية:

- تعلُّم قراءة القرآن الكريم على يد معلم أو معلمة.
- تحديد يوميًّا نصف ساعة لقراءة جزء من تفسير القرآن أو السيرة أو معلومة دينية أو سماع درس ديني أو ما شابه ذلك.
- مواصلة العمل حتى ولو قليلًا، واعلمي بأنك بعد فترة سوف تتغير حياتك للأحسن إن شاء الله تعالى.

أهمية الحب

هل من الضروري أن يكون الحب موجودًا في حياتنا؟ وما هي أهميته للشخص المحب؟

الإجابة:

الحب شعور دافئ رقيق يخرج من الوجدان ويملأ كيان المحبين، ولقد خلقه الله تعالى ليتم به التقارب والتناسل وتستمر به الحياة الإنسانية.

وكل إنسان طبيعي على وجه الأرض يبحث عن الحب والود والرحمة، ولقد اختلف أنواع الباحثين واختلفت أهدافهم؛ فمنهم من يبحث عن حب المال أو حب الجاه والسلطان، أو حب مساعدة الآخرين والتفاني في مجتمع يجد فيه نفسه، ومنهم من يشبع هذه الحاجات والدوافع بحب الأب والابن أو الأخ أو الأخت أو الأم.

ولكن يظل المرء دائمًا يبحث عن حب من نوع آخر، حب يجد فيه مع شخص من غير جنسه المودة والرحمة والتقارب والأنس، حب يشعر به الإنسان بروحه وجسده في آن واحد، حب إذا وصل إليه إنسان كان مع من أحب وكأنه هو عقله وفكره ووجدانه، وإذا غاب عنه شعر أنه فقد شيئًا عظيمًا فلا يهدأ ولا يسكن له بال إلا إذا عاد الحبيب لحبيبه.

وإذا حدثت ظروف أو مواقف تحول بينهما عاش كل منهما حياة مريرة أو على الأقل فترة من الزمن حتى يطغى عليه من الأحداث الأخرى ما تنسيه أزمته أو تجعلها في طي النسيان، أو لا تكون في بؤرة التفكير والوجدان.

ويوجد حب آخر وهو من أسمى أنواع الحب وأفضل من كل شيء وهو حب الله سبحانه وتعالى وحب الرسول صلى الله عليه وسلم، والذي إذا وصل إليه إنسان حاز الدنيا والآخرة واكتمل إيمانه حقًّا.

لحظة من فضلك:

ما يوجد في هذه الأيام من معاكسات بالكلام أو بالإنترنت، أو التليفون الجوال، وما يستجد من وسائل ليس هو الترجمة الحقيقية للحب، ولكن هو تعبير عن انفعال يمكن أن يسمى اندفاعًا أو حبًّا للمغامرة أو التقليد للآخرين، أما الحب الطبيعي فهو انفعال يُقوِّم السلوك ويهذبه؛ لأنه نابع من القلب، ولا يدفع صاحبه إلى سلوك يضر بمن يحب، ولكنه يجعله يخاف عليه من مجرد الخدش أو الضرر من النسمة الطائرة، فلا تنخدعي بكلامات محفوظة أو سلوكيات صبيانية متعلمة.

معنى الحب

أسمع كثيرًا عن كلمة الحب وفي الحقيقة لا أفهم حدود هذه الكلمة، وما معناها، أرجو أن تساعدني لمعرفة هذه الكلمة؟

الإجابة:

الحب: تعشق الرجل للمرأة أو تعشق المرأة للرجل. ذلك هو الحب بمعناه الأكثر شيوعًا، ولكن مفهوم الحب كثيرًا ما يتسع ليشمل تعلق المرء بأولاده، أو تعلقه بوطنه، أو تعلقه بنشاط ما كالصيد والرسم، أو تعلقه بالذات العليا وهذا هو العشق الإلهي بمعناه الصوفي، ولقد أنزل الحب منذ فجر التاريخ منزلة لم ترقَ إلى مثلها أيما عاطفة إنسانية أخرى، فمجدته الشعوب في أساطيرها، وغناه الشعراء في منظوماتهم.

معنى الحب وأصل اشتقاقه:

قيل: إن المحبة أصلها من: الصَّفاء، ذلك أن العرب تقول في صفاء بياض الأسنان ونضارتها: «حَبَبُ الأسنان».

وقيل: إنها مأخوذة من الحُباب؛ وهو الذي يعلو الماء عند المطر الشديد فكأنَّ غليان القلب وثوراته عند الاضطرام والاهتياج إلى لقاء المحبوب يُشبه ذلك.

وقيل: مشتقة من الثبات والالتزام، ومنه: أَحَبَّ البعير، إذا برك فلم يقُمْ

وقيل: النقيض؛ أي مأخوذة من القلق والاضطراب، ومنه سُمي (القرط) حبًّا لقلقه في الأذن.

وقيل: بل هي مأخوذة من الحُبِّ جمع حُبَّة وهي لباب الشيء وأصله؛ لأن القلب أصل كيان الإنسان ولُبّه، ومستودع الحُبِّ ومكمنه.

وقيل في أصل الاشتقاق كثير غير هذا، لكننا نعزف عن الإطالة والإسهاب.

ولتعريف الماهية نقول: إن الحب هو الميْل الدائم بالقلب الهائم، وإيثار المحبوب على جميع المصحوب، وموافقة الحبيب حضورًا وغيابًا، وإيثار ما يريده المحبوب على ما عداه، والطواعية الكاملة، والذكر الدائم وعدم السلوان، قال الشاعر:

ومَنْ كان من طول الهوى ذاق ... فإنِّي من ليْلى لها غيرُ ذائقِ

وأكثر شيء نِلتُهُ من وصالها ... أَماني لم تصدُق كلَمْعةِ بارقِ

الحب حسب تعبير بعض الفتيات

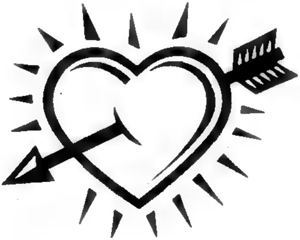
تقول أحد الفتيات: الحب بمعنى الكلمات ما هو الا اختصار لأشياء يعجز الإنسان عن وصفها مهما تعددت الأساليب، فالحب كلمة تشمل الإحساس، النبض، الروح، الوجدان، الكيان؛ بل هو الإنسان بشكل عام من جسد وروح وماضي وحاضر ومستقبل... فهو صفة كم أصبحت نادرة في الوجود بعد أن امتزج واقعها بشوائب الخداع والتسلية وتضيعة الوقت، فالحب تلك الوردة التي تتفتح كل يوم بل هي الوردة التي لا تذبل مهما مر عليها من الزمن ... الحب هو ذلك النبع المتجدد الذي لا تنضب مياهه مهما مر عليه من الظروف، فقبل أن تحب ابحث عن معاني الحب والإخلاص والوفاء في حياتك وستعرف كيف تجد الحب الذي طالما بحثت عنه.

وتقول أخرى: الحب هو جنة الدنيا وفردوس الحياة، إنه الأمل الذي يشرق على القلوب الحزينة فيسعدها، ويدخل إلى القلوب المظلمة فينيرها ويبدد ظلمتها، ويتسرب إلى الجوانح فيغمرها بضيائه المشرق الوضاء.

إنه اللحن الجميل الذي يوقع أنغامه على أوتار القلوب ونبضاتها فيكون عزاء المحروم وراحة المكموم ورجاء اليائس، إنه النعيم الذي يرجوه كل إنسان، والسعادة التي ينشدها كل مخلوق، والجنة التي يحلم أن يعيش فيها كل فتى وفتاة.

ملحوظة مهمة:

اعلمي أن الحب والكراهية وجميع الانفعالات من القلب، والقلب هو مصدر السعادة والاستقرار أيضًا، وهو مصدر الإيمان ومصدر التعقل، فلا تعكري وعاء السعادة والإيمان بحب لا يرضاه الله تعالى، أو يكون في معصية خالقنا سبحانه وتعالى؛ حتى تشعري بالسعادة الحقيقية.



براعم الحب

أنا فتاة في المرحلة الإعدادية أحيانًا أشعر بشعور غريب عندما أشاهد ولدًا، وبعدها يحدث لي ارتباك وخوف، فهل هذا يسمى الحب؟

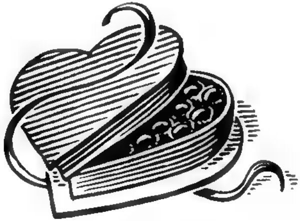
الإجابة:

مع بداية مرحلة البلوغ ومع نشاط هرمون البرجسترون لدى الفتاة يحدث لها العديد من التغيرات الانفعالية والعاطفية، ويظهر التميز والاختلاف بين الفتى والفتاة من الناحية الجسمية والناحية البيولوجية، ولهذا الاختلاف حكمته وهدفه فبه يحدث التزاوج، وبه يحدث الود والرحمة، وبه يحدث التناسل، ولكن على الفتاة في هذه المرحلة بالذات أن تعلم أن هذه الفترة تعد المراهقة المبكرة والتي قد يحدث فيها العديد من الإثارات العاطفية، والتي تحتاج منها بعض الجهد لكبحها وإرجائها إلى الوقت المناسب لها، وهو وقت اختيار الزوج أو الزواج.

أما إذا حدث لها ميول لا إرادية لشخص ما فإنه سرعان ما يتغير وينسى إذا لم تدعمه بالتفكير الدائم وأحلام اليقظة والاختلاط بالجنس الآخر؛ لأن الحب في هذه المرحلة متغير وليس دائمًا، فلتحذري من تدعيم هذا الإعجاب؛ لأن نتائجه سوف تكون غير مرضية لك وغير سعيدة كما تتوقعين.

نصيحة:

لا تتعجلي خطوة في حياتك قبل الأخرى، ودائما اعملي أو اتخذي قراراتك بناءً على مبدأ الأولويات، أو الأهم فالأهم، حتى لا تفاجئي بأنك في النهاية لم تنجزي شيئًا، وبعدها يكون الندم كبيرًا.



حب عند فتاة في الثانوية

أنا فتاة في المرحلة الثانوية مشكلتي أنني أنجذب لشاب في نفس المرحلة، ولا أقابله ولا أتصل به، ولكن كل ما يحدث مني أنني أحب أن أراه فقط من بعيد، فهل يوجد في ذلك شيء أرجو المساعدة؟

الإجابة:

ما أجمل العاطفة! وما أروعها أن يشعر الشخص بالحب، فالحب هو المحرك والوقود لكل خير، فإذا انتشر الحب بين الناس زلّل العديد من المشاكل، وحلَّ الكثير من الصعوبات.

ولكنه مع هذه الفتاة التي تقبل على هذه العاطفة يحتاج إلى حساب من نوع خاص، أو تفكير متأنٍّ؛ حيث إذا فكرتي أيتها الفتاة للحظات في النتائج الحقيقية من وراء هذا الحب لوجدتيها تعود عليك كلها بالخسارة خاصة في هذا الوقت، وتعالي معا نقدر عواقب هذه العاطفة السيئة عليك، وفي نفس الوقت نبحث عن فوائدها إن وجدت.

فالعواقب السيئة تعود عليك بتضييع الكثير من الوقت لتنتظري هذا الفتى حتى تشاهديه من بعيد، بالإضافة للوقت الضائع الكثير في التفكير والسرحان فيه، وأنت ما زلت في مفترق الطرق، ومحدد المستقل -الثانوية العامة- وهنا سوف تخسرين الكثير من مستقبلك، وسوف يحقق هذا الفتى أعلى المستويات وهو لا يشعر بك، وفي حالة محاولته بحثه عن من يتزوج ويراك ويشعر بك يجدك في مستوى تعليمي وثقافي أقل منه فلا ينظر إليك.

أما الفائدة الوحيدة التي قد تجنيها من وراء هذه العاطفة أنك تشعرين بنشوة قصيرة عندما تشاهدين هذا الفتى، ثم ما تلبث كثيرًا حتى تتحول إلى ألم ولهفة وحنين إلى رؤيته، وهذا أيضًا يسبب لك الخسارة الكبيرة.

وهنا بعد ما عرفتي عواقب هذه العاطفة، أعتقد أنك الآن يمكنك أن تعيدي التفكير في هذا الأمر، وتقرري وتعملي ما هو صالح لك ولمستقبلك العاطفي والدراسي، وتؤجلي هذه العاطفة لوقتها حتى لا تدمرك.

وإن كان هذا القرار صعبًا الآن ويحتاج إلى مزيد من الألم حتى يمكن التغلب عليه، ولكن ألم لأيام يمكن أن ينقذ الشخص من حسرة وندم مصحوب بألم لسنين.

وقفة مع النفس:

الحب شيء جميل إذا كان في إطاره الصحيح، ولكن الفشل في الحب شيء خطير؛ لأنه أمر لا يطاق من أحد إلا الذي ماتت مشاعره وانعدم إحساسه، وهذا لا يتوفر في الشخص المحب، وما دامت عندك مشاعر وعواطف جياشة يمكنك استثمارها أولًا في تحقيق ذاتك وحجز لك مقعد في وسط المتميزين وبعدها يأتي لك الحب والسعادة والهناء، بل أكثر من ذلك حيث يكون مدعمًا ومباركًا برضا من الله تعالى ورضا الأهل، وبها تكون بعدها رضا النفس، التي يترجمها العلماء بأنها قمة السعادة الحقيقية، والتي تكمن في أن أشعر بالرضا على نفسي، وأشعر بالرضا والقناعة إلى ما قسمه الله تعالى لي.

هل الحب حلال أم حرام؟

أنا فتاة متدينة وأشعر بعاطفة قوية، وانجذاب لاشعوري تجاه شخص ما، فهل هذا حرام أم حلال؟

الإجابة:

الحب بالمعنى النبيل والهادف إلى الود والرحمة والأمن والأمان في المجتمع والمحقق للإنسانية السعادة والسرور -ليس حرامًا ما دام كل ما يتبعه من سلوك لا يخالف شرع الله تعالى.

ولتعلمي عزيزتي أن الله تعالى أشار للعديد من أنواع الحب في كتابه الكريم، ومنها ما يلي:

١ - حب الله تعالى:

هذا أسمى أنواع الحب؛ حيث الحب الإلهي والذي به تسمو النفس وترتقي القلوب وتعلو الهمم، وإذا تغلغل في القلب كانت السعادة التي لا يمكن أن يصفها إلا من عاشها وفي نفس الوقت لا يستطيع.

يقول الله تعالى: ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [آل عمران: ٣١].

ويقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنْكُمْ عَنْ دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ يُجَاهِدُونَ فِي

سَبِيلِ اللهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [المائدة: ٥٤].

٢- حب الرسول صلى الله عليه وسلم:

يوجد نوع نافع بمعنى الكلمة وهو حب رسول الله صلى الله علي وسلم، والذي يجد الشخص في نفسه علامات ومن أهمها أن يسعى إلى الاقتداء بكل سلوكياته أو أكثرها على حسب استطاعته، فيقول الله تعالى ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٢١].

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ **«فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَلَدِهِ** (البخاري).

وعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّ قَالَ: **«ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ: مَنْ كَانَ اللهُ وَرَسُولُهُ أَحَبَّ إِلَيْ مِمَّا سِوَاهُمَا، وَمَنْ أَحَبَّ عَبْدًا لَا يُحِبُّهُ إِلَّا للهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَمَنْ يَكْرَهُ أَنْ يَعُودَ فِ الْكُفْرِ بَعْدَ إِذْ أَنْقَذَهُ اللهُ مِنْهُ كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يُلْقَى فِي النَّارِ»** (البخاري).

وعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْ وَسَلَّمَ: **«لَا يَجِدُ أَحَدٌ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبُّهُ إِلَّا للهِ، وَحَتَّى أَ يُقْذَفَ فِي النَّارِ أَحَبُّ إِلَيْهِ مِنْ أَنْ يَرْجِعَ إِلَى الْكُفْرِ بَعْدَ إِذْ أَنْقَذَهُ اللهُ، وَحَتَّ يَكُونَ اللهُ وَرَسُولُهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا»** (البخاري).

وعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّ رَجُلًا سَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَتَ السَّاعَةُ يَا رَسُولَ اللهِ؟ قَالَ: «مَا أَعْ...

صَلَاةٍ وَلَا صَوْمٍ وَلَا صَدَقَةٍ، وَلَكِنِّي أُحِبُّ اللهَ وَرَسُولَهُ. قَالَ: «أَنْتَ مَعَ مَنْ أَحْبَبْتَ» (البخاري).

٣- حب الذات:

حيث يحب الشخص نفسه ويحب أن يستحوذ على الخير الكثير، فيقول الله تعالى في وصفه للإنسان: ﴿وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ﴾ [العاديات: ٨].

٤- حب الناس:

الحب والتآلف بين القلوب نعمة من الله تعالى يعطيها لمن يشاء ويمنعها عن من يشاء، فيقول الله تعالى: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُم بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنقَذَكُم مِّنْهَا كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ [آل عمران: ١٠٣].

ويقول الله تعالى: ﴿وَإِن يُرِيدُوا أَن يَخْدَعُوكَ فَإِنَّ حَسْبَكَ اللَّهُ هُوَ الَّذِي أَيَّدَكَ بِنَصْرِهِ وَبِالْمُؤْمِنِينَ * وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [الأنفال: ٦٢، ٦٣].

٤- الحب الجنسي:

يوجد في الإنسان غريزة من أهدافها زيادة النسل وكثرة الأعداد وتوارث الأجيال، فكانت حكمته سبحانه أن يجعل هذا الهدف النبيل في شهوة إن أساء الشخص استخدامها كانت المصدر الأول لضياعه وفشله، وتسبب له فيما بعد الكثير من المشكلات، فيما يلي نموذج يوضحه لنا القرآن

الكريم، يقول الله تعالى: ﴿وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَةُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَن نَفْسِهِ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ [يوسف: ٣٠].

ولذلك كان علاج الإسلام لهذه الغريزة والذي يوضحه الأحاديث التالية:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَمْ نَرَ لِلْمُتَحَابَّيْنِ مِثْلَ النِّكَاحِ» (سنن ابن ماجه).

وعَنْ عَلْقَمَةَ قَالَ: بَيْنَا أَنَا أَمْشِي مَعَ عَبْدِ اللهِ -رَضِيَ اللهُ عَنْه- فَقَالَ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: «مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ؛ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ» (رواه البخاري).

٥- الحب الأبوي:

يوجد نوع آخر من الحب، وهو الحب الأبوي حيث الرغبة في الحصول على الأبناء، وهذا ما توضحه الآيات التالية:

يقول الله تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا * وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا * يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا﴾ [مريم: ٤-٦].

وكذلك الحب الذي يترجم بالخوف على الأبناء والحرص عليهم، فيقول الله تعالى: ﴿وَنَادَى نُوحٌ رَبَّهُ فَقَالَ رَبِّ إِنَّ ابْنِي مِنْ أَهْلِي وَإِنَّ وَعْدَكَ الْحَقُّ وَأَنْتَ أَحْكَمُ الْحَاكِمِينَ﴾ [هود: ٤٥].

عَنْ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا- عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ كَانَ يَأْخُذُهُ وَالْحَسَنَ وَيَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أُحِبُّهُمَا فَأَحِبَّهُمَا» أَوْ كَمَا قَالَ. (رواه البخاري).

ويوجد نوع من الحب الأبوي يفهم خطأ من قِبَل الأبناء، وهو الحب الذي يترجم بالنصح والإرشاد، ويأخذه الأبناء بالعناد والرغبة في المخالفة، وهذا ما يوضحه القرآن الكريم على لسان سيدنا نوح، فقال تعالى: ﴿يا بني اركب معنا ولا تكن من الكافرين * قال سآوي إلى جبل يعصمني من الماء﴾ [هود: ٤٢، ٤٣].

فأراد الأب للابن الهداية والرشاد، واعتقد الابن بأن رأيه الصواب وأن تصرفه هو الذي سينجيه من هذه المشكلة.

وهذا ما نجده في هذه الأيام؛ حيث أحيانا ينصح الأب أو تنصح الأم وتأخذ الفتاة هذه النصائح على أنها تقييد لحرياتها، أو تقول: إنهم لا يحبونني؛ لأنهم يكلفونني بأعباء كثيرة أو يفسدون عليَّ أوقات المتعة، أو يأمرونني كثيرًا وأنا لا أحب الأوامر، أو هم لا يفهمون الحياة بالشكل العصري ويريدون بي التخلف والرجعية، في حين لو تفكرت قليلًا لوجدت أن كل ما ينصحونها به ما هو إلا لصالحها ولمستقبلها، ولو بحثت في أي مكان في العالم لا تجد أحدًا يحبها أكثر من الأب والأم، حتى صاحبتها التي هي أقرب الناس لها لا تحبها أن تكون أحسن منها، وإنما كمال الإيمان عندما عندما يحب المرء لأخيه ما يحبه لنفسه.

فلا تسولي لنفسك أفكارًا خاطئة أو تقابلي مشاعر الحب بالجحود، واعلمي أن هذا دَيْن عليك فكما تفعلين مع آبائك فسوف يفعل معك أبنائك.

٦- حب المال:

توجد غريزة أخرى في الإنسان وهي حب جمع المال والحرص عليه، وهذا ما يصوره لنا الحديث التالي:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَوْ كَانَ لِابْنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنْ ذَهَبٍ لَأَحَبَّ أَنْ يَكُونَ لَهُ ثَالِثٌ، وَلَا يَمْلَأُ فَاهُ إِلَّا التُّرَابُ، وَيَتُوبُ اللهُ عَلَى مَنْ تَابَ» (الترمذي).

وهنا فالحب ليس حرامًا ما دام يهدف إلى عمل الخير، أما إذا تبع الحب الخروج عن تعاليم الاسلام وشرع الله تعالى فالندم سوف يلحق بمن يحب؛ لأنه أصبح معرضًا للخطر الكامن والتابع للانزلاق في هذه العاطفة، فتسلم الفتاة نفسها لمن تحب فيحدث ما لا يحمد عقباه ولا تفيق الفتاة إلا بعد فوات الأوان.

ولذا على هذه الفتاة أن تشغل وجدانها وعاطفتها بحب سامٍ من نوع يساعدها على الوصول إلى هدفها أو طموحها، ثم يتحول الحب بعد ذلك لمن يكون شريك حياتها والذي يساعد كل منهما الآخر إلى أن يصلا إلى نعيم الآخرة وجنة الله تعالى ورضوانه.

الحب حسب رأي علماء الدين

هل يوجد حدود قالها علماء الدين المعاصرون حول قضية الحب؟

الإجابة:

الدين ما هو إلا رحمة للعالمين، ولا تكون الرحمة أبدًا مصدرًا للشقاء حتى ولو كان في ظاهرها العمل والتكاليف والنواهي، وبالتالي فالدين يريد سعادة الإنسان وفلاحه في الدنيا والآخرة.

يقول الدكتور القرضاوي في مشروعية الحب: الحب في الإسلام جائز بشرط ألا يسعى الإنسان إليه، فلا يقول مثلًا: أنا قررت أن أحب؛ يعني لازم أرى لي بنتًا أحبها، ويقعد يعاكس في التليفونات، لا، الحب هو الذي يفرض نفسه على الإنسان، هو يسعى إلى الإنسان ولا يسعى الإنسان إليه، ولذلك نجد عشاق العرب كانو يحبون الحب العذري وهو الحب العفيف الطاهر، هؤلاء مثل قيس وليلى، فكيف أحبها؟ هي بنت عمه يراها وهي خارجة ترد الماء، وعاش في الصبا يراها فتعلق قلبه بها، كذلك عنترة وعبلة أو كُثيِّر وعزة أو جميل وبثينة، هؤلاء لم يسعوا إلى العشق.

بعض الناس الآن يفكر أنه لازم يحب والبعض يقول لك: لا بد أن يكون الزواج عن حب، لا، ليس لا بد، أنا قرأت دراسة وبالإحصائيات قالوا: إن أسعد أنواع الزواج وأكثرها استقرارًا ما كان على الطريقة التقليدية؛ يعني الرجل يذهب لأهل الفتاة، أو تأتي أمه أو أخته أو نحو ذلك

تقول عن فلانة بنت فلان، ويسأل عن أوصافها أو نحو ذلك ثم يذهب يخطبها.

والشرع هنا يحبذ أمرًا كثيرًا ما تركه الناس وخصوصًا في منطقة الخليج وهو الرؤية «**انظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما**»، يؤدم وهي قضية الائتدام والائتلاف، الألفة والمودة التي ذكرها القرآن: ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجًا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة﴾ هذه المودة تأتي بالعشرة وبحسن العشرة تأتي مودة، ليس بالضروري أن تصل إلى مرتبة الحب أو العشق أو الغرام أو الهيام أو الصبابة أو التولّه والتتيُّم، العرب ذكروا للحب مراتب وجعلوا لكل مرتبة منها لفظة من غنى اللغة العربية.

فإذا رأى الإنسان -مثلًا- بنت الجيران وكان يراها منذ الصغر وتعلق قلبه بها، الإنسان لا يملك قلبه، القلوب بين إصبعين من أصابع الرحمن، واحد يشتغل في مؤسسة من المؤسسات وهناك زميلة معه يراها كل يوم ورآها إنسانة نبيلة ومحتشمة وملتزمة وليست عابسة ولا لعوبًا، ورأى من أخلاقها وأعجبته صورتها فتعلق بها قلبه، فلا تستطيع في هذه الحالة أن تمنع القلوب أن تتحرك، فإذا تحركت القلوب فمن حق الإنسان أن يحب، إنما لا تحجر على الإنسان ولا تسعى إليه سعيًا لأنك تسعى إلى بلاء إذا ابتُليت به، فالإنسان يحاول أنه يبتعد فإذا ابتلي لا بد أن نساعده على هذا.

ولذلك جاء في حديث ابن عباس: «**لم يُرَ للمتحابين مثل النكاح**» أي: مثل الزواج، وذلك لأن جماعة جاءوا وشكوا للنبي -عليه الصلاة والسلام- وقالوا: عندنا ابنة تقدم لها اثنان؛ رجل معسر ولكنه شاب،

ورجل موسر ولكنه شيخ، وابنتنا تهوى الشاب وإن كان معسرًا، فالنبي صلى الله عليه وسلم قال لهم: «**لم ير للمتحابين مثل النكاح**» أي: لا علاج للمتحابين إلا أن يقترنا بهذا العقد الشرعي الزواج، «**لم يُرَ للمتحابين مثل النكاح**»، مثل الزواج ومثل هذا الرباط المقدس.

الحب والزواج العرفي

أنا فتاة جامعية حدث بيني وبين أحد زملائي علاقة عاطفية شديدة وإعجاب متبادل منذ فترة طويلة، وحاولنا أن ننهي هذه العلاقة بالزواج، وفعلًا تقدم هذا الزميل لي ليطلبني من أهلي، ولكن لم يوافق أحد من أسرتي ولا من أسرته، وكان الرفض على أساس أننا ما زلنا في التعليم وما زال الطريق أمامنا طويلًا، وكانت المفاجئة أن طلب مني زميلي أن نتمسك بحبنا وأن نتزوج زواجًا عرفيًّا مؤقتًا ونضعهم أمام الأمر الواقع ... ولذلك أنا في حيرة، فهل أتمسك بحبه له وأوافقه أم ماذا أفعل؟

الإجابة:

جميل أن يكون للإنسان مبدأ أو يحدد له هدفًا يحاول تحقيقه ويسعى من أجله، ويتحدى كل العقبات التي تقابله أو تعوقه عن تحقيق ما عزم عليه، ولكن في مثل هذا الموقف لا يمكن أن ينجح بهذا الشكل من التحدي؛ لأن هذا الأمر ليس رحلة أو نزهة أو فترة من الزمن وإنما هي حياة، والحياة بقدر قيمتها تحتاج إلى أن يخطط لها جيدًا قبل الندم.

وما يشجعك عليه هذا الشاب ما هو إلا دليل على عدم حبه لك الحب الحقيقي؛ لأنه لو كان يحبك لتمنى لك كل خير وأمن حتى ولو لم تكوني معه أو كنت بعيدة عنه جسديًا، أو في هذه الحالة ليس هدفه منك إلا إشباع شهوة جنسية تحت شعار الزواج العرفي، وهذه الشهوة غالبًا ما تنتهي بعد أيام أو شهور قليلة. ولأنهما لا يوجد بينهما رباط عائلي أو زواجي صحيح

يكون انسحابه يسير دون خسائر له مادية أو معنوية، ولا يحدث له أي نوع من الأزمة؛ لأنه قد يكون مخططًا لهذه النهاية منذ البداية.

أما الخسارة الكبرى فتعود على الفتاة، أولًا فلتحذري من التمادي في مثل هذه العلاقات، ولتستغفري الله تعالى على هذا الوقت الذي قضيتيه مع هذا الشاب دون حق أو رباط بينكما، ولتعلمي أن الزواج رزق من الله تعالى مثل أي رزق آخر فله ميعاد محدد يأتي بقدر الله تعالى وبحكمته.

همسة من القلب:

تحتاج أمور كثيرة في حياتنا إلى ميزان العقل قبل ميزان العاطفة، فشيء رائع أن يكون لنا عواطف جياشة، وأروع من ذلك أن يكون لنا شخصية مستقلة تدافع عن هذه العواطف، ولكن ينبغي أن نضع دائمًا نتائج اتخاذ القرار بنظرة طويلة المدى.

بمعنى: أنا ممكن أخسر أهلي، وكل شيء جيد في حياتي لاتخاذ قرار سريع فهذا خطأ، ولكن أن أتخذ القرار الصحيح الذي يتفق مع الشرع الحكيم ومع المنطق والعرف فهذا يساعدني على أن يكون التوفيق حليفي بإذن الله تعالى.

عريس من طرف الأسرة

أنا فتاة جامعية في الصف الثاني، ومن غير مقدمات تقدم أحد الشباب، وكل ظروفه مهيئة من الناحية المهنية والمالية، فقبلته الأسرة بلا تردد، ولكن عندما رأيته لم يحدث لي قبول أو حب بيني وبينه ولم أنجذب إليه، بالرغم من أنه يتمسك بي لأقصى درجة، فماذا أفعل؟

الإجابة:

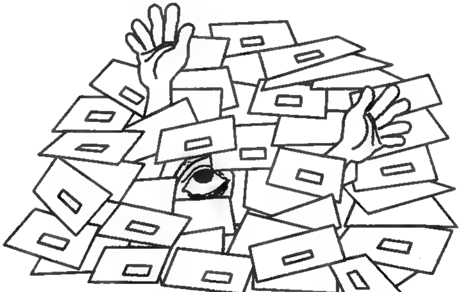
تحتاج كل فتاة أن تشعر بذاتها، ويمكن أن تشعر الفتاة بذاتها أكثر عندما تجد الكثير من الشباب يتقدم إليها، وهذه الفتاة بالرغم من أنها لم يحدث بينها وبين هذا الشاب في البداية القبول إلا أنها في أعماق نفسها تشعر بالفرح والسرور.

وأقول لهذه الفتاة أن تحدد أولًا المعايير التي بها تود أن يحدث بينها وبين من تتزوج القبول، فهل تبحث عن المظهر الشخصي أم الشكل أم وظيفة معينة أو السكن بمواصفات مميزة، أم ماذا تبحث؟

فإذا كانت تبحث عن هذه الأشياء وحدها فإن النتائج في الغالب تكون سيئة، أما الاختيار الصحيح للرجل يكون على أساس الخلق والدين، فإذا وجد في شخص فاعلمي أنك ضمنت السعادة في الدنيا والآخرة بإذن الله تعالى، أما إن كان اختيارك بناء على الشكل أو المال فإنك لا تشبعين أبدًا؛

لأنك لو رأيت أفضل منه مالًا أو شكلًا سوف تشعرين بالنقص وعدم السعادة.

فعليك إذًا أن تنظري إلى من تقدم إليك، فإن كان على خلق ودين فلا تتركي هذه الفرصة فقد لا تعود، أما إن لم يحدث القبول في أول الأمر فقد يحدث فيما بعد بالعشرة والمودة والرحمة.



رسالة من القلب

الداعية الصغيرة[1]

تحكي فتاة صغيرة قصتها فتقول:

بسم الله الرحمن الرحيم، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

أنا فتاة عمري (١٢) سنة، ولدت في ولاية كاليفورنيا بأمريكا، والحمد الله رباني أبواي على الايمان والتقوى من صغري. في يوم كنت مريضة وكانت معي أمي في منزلنا ونشاهد برنامج (ونلقى الأحبة)، فنمت وشاهدت رؤيا للرسول صلى الله عليه وسلم، رأيت أنني وزملاء لي في المدرسة أمام مكان يسقى فيه الخمر في مدينتنا هنا في سانتا مونيكا، ورأيت ثلاثة رجال قادمون في الوسط شخص وجهة كله نور وعلى يمينه رجل بجلباب وعقال وعلى يساره رجل يلبس لباس الحرب القديم، وعلمت في الرؤيا أنه رسول الله صلى الله عليه وسلم وعلى يمينه سيدنا أبو بكر الصديق وعلى يساره سيدنا عمر بن الخطاب رضى الله عنهما.

وسمعت أذانًا يملأ الدنيا كلها وسيدنا أبو بكر قال: إن المسلمين ليسوا اليوم ملتزمين فكبرت ١٠ مرات، ومن مكان الذي يسقى فيه الخمر رجل اسمه

---

(١) www.forislam.com

علي سأل من هذا؟ فقلت له: إنه رسول الله صلى الله عليه وسلم، فخرج يجري ويستغفر الله ووراءه سيدة تغطي نفسها وناس يسمعوني.

واستيقظت ببكاء شديد وأخذتني أمي في حضنها وحكيت لها، ففرحت وقالت: أبشري سيكون لكِ شأن في الدعوه للإسلام في هذا البلد. ومن يومها وأنا أكثر التزامًا وحفظًا للقرآن، وأستغل كل لحظة للدعوة بين زميلاتي، وفي هذا العام ندرس في الثاني الإعدادي عن الإسلام، فقمت بدور كبير أخذت معي لبس الصلاة والقرآن وصليت وقرأت آيات من سورة إبراهيم أمام الفصول التي تدرسها مدرستي، وصححت لهم معلومات كثيرة، وسجلت شريطًا لصلاة الفجر في الكعبة وعرض عليهم وكانوا مبهورين بهذا التجمع الإسلامي، وشكرتني مدرستي وزملائي على المعلومات، ووجدت عندهم استعدادًا جميلًا للسماع عن الإسلام برغم ما نمر به هنا من أزمات بعد ١١ سبتمبر.

ونبهتني أمي مع سماع الدروس الدينية أن الإسلام خُلُق فدائمًا أتعامل معهم بخُلُق الاسلام والنجاح في دراستي حتى صار اسمي بينهم معروفًا بالصدق وحسن الخلق، وبدأت زميلاتي يسألونني عن جوانب من أخلاق الإسلام وعباداته.

وأدعو الله لكل من يدعو للإسلام بالتوفيق، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

فتاة تبحث عن الحب

تبدأ قصة هذه الفتاة منذ أن نشأت بين أفراد أسرة ملتزمة إلى حد كبير بدينها وقيمها، فعاشت بينهم في طفولتها تحت أوامر ونواهي افعلي ولا تفعلي، وظلت تحت كَمٍّ هائل من الأوامر والنواهي ... ولم تجد هذه الفتاة الحوار الهادئ الذي تستطيع أن تشعر من خلاله بحب من حولها، ومن شدة حرصهم عليها واهتمامهم بها وملاحقتهم لها في كل لحظة شعرت وكأنهم يكنون لها مشاعر الكراهية، وأنهم يتعاملون معها وكأنها شيء في المنزل أو آلة يحافظون عليها لتكون جيدة فينتفعون بها حينما يجدونها، وظل هذا الشعور ملازمًا لها في فترة طفولتها، وعندما بلغت سن الثانية عشر شعرت ببعض التغيرات الجسمية والبيولوجية وهو ما يسمى بمرحلة البلوغ، ولم تجد هذه الفتاة من حولها من يوضح لها طبيعة هذه المرحلة التي تمر بها والتغيرات التي ستتعرض لها في هذه المرحلة، فعاشت هذه الفتاة فترة من الخوف والفزع إلى أن وصلت إلى حد ما بعد محاولات كثيرة لاكتشاف هذه العملية، وكيف يمكنها التعامل معها، وسؤال بعض زميلاتها عن هذه التغيرات، وكيف يمكن الخروج منها؟

وبعد ذلك بدأ عند الفتاة بعد البلوغ مشاعر أخرى تتحرك داخلها وعواطف جديدة تظهر، وذات مضطربة تحاول أن تبحث عن نفسها، وظلت هذه الفتاة على هذه الحالة تتخبط بين نفسها وبين مجتمعها الخارجي لعدة سنوات ... وخلال هذه الفترة لازمها بعض الأمور منها:

- أحلام يقظة كثيرة ومتتابعة بحيث ما تكاد تخرج من سرحان إلا وتدخل في آخر دون تحكم أو سيطرة.

- بعد ونفور من المجتمع الخارجي وخاصة مجتمع الأسرة والأقارب، والتي تشعر بشعور خفي أنهم يكرهونها.

- فقدان الشهية وعدم انتظام الوجبات الغذائية ذلك بسبب تضارب التفكير والوجدان.

- عدم انتظام النوم وأوقات الراحة، وهذا بالطبع يؤثر على التركيز والحالة الجسمية والنفسية.

وبعد فترة بدأ من حولها يشعرون بهذه العلامات التي ظهرت عليها ويلحون في سؤالها عن أحوالها، ولكن في هذه الحالة كانت قد قطعت الصلة بينها وفقدت الأمل في أن يكون الحل عندهم، وانطوت على نفسها وعاشت حياة منعزلة عن الجميع، ولكن دائمًا النفس الإنسانية لا تستطيع أن تعيش منعزلة بمفردها إن كانت سوية، ولأن هذه الفتاة ما زال لديها قدر كبير من السواء أخذت تبحث عن نفسها في الخارج، وأرادت أن تشبع بعض ميولها وحاجاتها بعيدًا عن البيت الذي لم يهتم بهذه الجوانب بقدر ما كان يهتم بالطعام والشراب والملبس وإلزامها بأن تذاكر وتُحصِّل حتى وصلت إلى الكلية العملية.

وبالرغم مما وصلت إليه هذه الفتاة إلا أنها ما زالت تبحث عن شيء مفقود في حياتها، وفي بداية الأمر هي لم تكن تعرفه، وأثناء تخبطها في البحث ومن خلال وسائل الإعلام والدراما المتعددة والكتب والمجلات وبعض صديقاتها اجتمعت لديها فكرة أن الفتاة من الممكن أن تحب ويحبها آخر.

ولكن هذه الفتاة لم يكن لديها الخبرة؛ لأن الأهل لم يشعروها في يوم من الأيام بأنوثتها وأنها فتاة جميلة، أو أعطوها قدر من الحنان والحب والعطف، ولم يخاطبها أحد أفراد الأسرة يومًا ما عن أنها فتاة لها دوافع وغرائز وساعدها على إشباع هذه الدوافع والحاجات، في حين كانوا يعاملونها بشدة وحزم منذ الصغر لاعتقادهم أن هذا يربي الفتاة ويقوِّم سلوكها ويجعلها من المتفوقين.

وفعلًا تحقق لهم ما تمنوه فأصبحت من المتفوقين دراسيًا وعلميًا، ولكن من الراسبين عاطفيًا وإنسانيًا. وماذا كانت النتيجة؟ أخذت هذه الفتاة تبحث عما ينقصها ويكمل إنسانيتها، وعلمت أنه الحب والعاطفة، ولكن أين تجده هذه الفتاة وهي لم يكن لها خبرات في الحياة إلا المذاكرة والامتحانات...؟

ويشاء القدر أن تجد هذه الفتاة ما تبحث عنه دون مجهود منها ... حيث قابلت هذه الفتاة هذه العاطفة مع شاب غير مؤهل بشيء إلا أنه يستطيع أن يتفوه ببعض الكلمات الرقيقة التي يجيد استخدامها ويلعب بها بمشاعر الفتيات... فعندما خاطب هذا الشاب هذه الفتاة ببعض كلمات الإعجاب بشكلها وأنوثتها وجسمها والذي قد يكون غالبًا مبالغًا فيها، إلا أنه استطاع أن يصل إلى قلبها الفارغ الذي لم يشعر بالعطف أو العاطفة، ولم يتسلح بإشباع هذه الحاجات من قبل لتكون فريسة لمثل هذه المحاولات الشيطانية.

فماذا حدث للفتاة؟

بالطبع انجذبت الفتاة لهذا الشاب دون أدنى مقاومة أو تفكير، وتعلقت به تعلقًا شديدًا حتى أنها بهذا الموقف خرجت عن حالتها الطبيعية -البنت

الهادئة المنطوية التي لا تجيد شيئًا سوى المذاكرة والتحصيل والنجاح- إلى البنت المتمردة الثائرة التي تريد أن تتمسك بأول حق لها في الحياة، ولكن كان التمسك بحقها في هذه الحالة بالذات خاطئًا ومتسرعًا، وظلت هذه الفتاة في صراع بين التمسك بما تحب وتحاول أن تحارب كل من حولها حتى تحصل عليه، وتخسر دراستها وأهلها ونفسها؛ لأن من تحب قد يكون غير مناسب لها بكل المقاييس، وليس له أمان ولا قدرة لديه إلا أن يكون صائدًا محترفًا للفتيات الحائرات الشاعرات بالنقص أو التيه...

وهنا تسأل الفتاة: ماذا أفعل؟ ولماذا كل هذه الصراعات؟ وما رأي العلم في ذلك؟

الإجابة على مشكلة هذه الفتاة:

لا شك أن هذه الفتاة ممن يبحثون عن الحب ... الحب الذي افتقدته من الصغر، العاطفة الجياشة التي ليس لها رادع ... وبسبب هذه الحياة الطفولية التي مرت بها وبسبب الحماية الزائدة من الآباء بحجة التربية أو التعليم إلا أنها لم تشعر بإنسانيتها الحقيقية وأنوثتها المدفونة وذاتها المنعدمة إلا بعد مقابلتها لهذا الشاب المحترف صائد الفرص.

ولهذا السبب انجرفت هذه الفتاة بكل عواطفها لهذا الشاب، ولهذا السبب تحولت من بنت هادئة إلى شخصية مختلفة متمردة.

نصيحة لهذه الفتاة ولكل الفتيات:

يعد الحب من نعم الله تعالى التي جعلها في الأرض، ولا يستطيع أن يعيش إنسان إلا بهذه العاطفة أي كان نوع هذا الحب، ولكن أحيانًا تتحول هذه النعمة الجميلة إلى نقمة وهذا ما حدث لهذه الفتاة.

فتاة اعتقدت أن أهلها لا يحبونها؛ لأنهم كانوا يخاطبونها بعكس ما تحب ويجبرونها على فعل أشياء لا تتفق مع أهوائها، فاعتقدت أنهم لا يحبونها ويكرهونها، ولكن الحقيقة هذا الحرص من الآباء لأنهم هم الآباء، وقد تبين من خلال الدراسات العملية أنه لا أحد يحب أن يكون هناك من هو أفضل منه سوى الآباء الذين يحبون أن يصبح أبناؤهم أفضل منهم، وبالتالي يكون الحرص الزائد حتى يعوضون في أبنائهم ما لم يستطيعوا تحقيقه لأنفسهم (وهذا ما يحسب لهم).

وأما ما يحسب عليهم أو على بعض الآباء هو جهلهم بطبيعة الأبناء العاطفية، وعدم اهتمامهم بجوانب التعامل والتربية الأخرى؛ مثل: الجوانب الانفعالية، والجوانب الاجتماعية، والشعور بالتقدير واحترام الذات.

وهذا التقصير لم يكن مقصودًا أو متعمدًا، ولكن أحيانًا الحرص الزائد قد يولد الخطأ الفادح. وهنا على هذه الفتاة أن تحاول إشباع هذه الحاجات بأشياء أخرى؛ مثل: هواية تمارسها، أو نشاط يمكن به التنفيس عن طاقاتها المكبوتة، مثل: كتابة القصة، أو الرسم، أو أي أعمال فنية.

ثم تحاول أو تقرأ في كل شيء مفيد، وتكوِّن لنفسها عالمًا ثقافيًّا وفكريًّا بديلًا لما تفقده ... ثم تملك الشجاعة الأدبية مع الأسلوب الرفيع في توجيه المحيطين بها بأن يشبعوا لها حاجاتها، ولا تترك نفسها لهذه الذئاب البشرية يلعبون بمشاعرها حتى تتعلق بهم ثم يتركونها حائرة في بحر الحب والغرام دون القدرة على السباحة ومن غير دليل ليأخذ بيدها، لأنها مع تمردها تقطع كل أساليب العون والصلة بمن حولها، وهنا إذا تمسكت هذه الفتاة برأيها دون تفكير سوف تخسر الكثير، وأول ما تخسره نفسها التي من الممكن أن

تعوض ما فيها من نقص بأشياء بديلة، ومنطقية تساعدها على المرور من هذه الأزمة وتصل بها إلى بر الأمان ...

كيف تعالج الفتاة هذه المشكلة؟

تحتاج هذه الفتاة إلى عدة خطوات تساعدها على الخروج من هذه الأزمة وهي كما يلي:

١ - أن تقف مع نفسها وتعرف حدود مشاعرها مع هذا الشاب، وتتحكم فيها حتى لا تزيد عن الحد الذي وصلت إليه.

٢ - أن تحدد ما يعجبها في هذا الشاب، وتقنع نفسها أن ما فيه يمكن أيكون في كثير من غيره، وأنه ليس مميزًا لدرجة أنه يكون الوحيد في العالم الذي يملك هذه القدرات والصفات التي تجذبها إليه.

٣ - أن تفكر بالعقل والمنطق في إمكانية مواصلة هذه العلاقة، وهل هذا الشاب يستطيع أن يقيم بيتًا، أو أن يتحمل مسئولية أسرة، أو أن يكون على قدر مواجهة صعوبات الحياة.

٤ - أن تفكر هل يصلح هذا الشاب أن يكون أبًا لأبنائي الذين أتمنى ألا يعانون من نقص فيما بعد، ولا يشعرون بالآلام التي شعرت بها في طفولتي؟

٥ - أن تسأل نفسها: هل يوجد بيني وبين هذا الشاب من الموضوعات الثقافية والعلمية ما يواصل الحوار والكلام بيننا بعد الدخول في الحياة الزوجية؟

٦ - أن تعلم الفتاة أن الحب ليس كلامًا وعبارات ممزوجة بآهات أو تغييرًا في نبرات الصوت، ولكن الحب مشاعر تطبق وتحول إلى عمل، وكثير

من الشباب يجيد الكلام ولا يجيد العمل، وإذا واجه صعوبة أو مشكلة في الحياة نسي الحب وفقد السيطرة على نفسه الضعيفة فلن تجديه إلا شخصًا ضعيفًا لا يمكن أن يحمي حبه.

٧- أن تعلم الفتاة أن الحب الحقيقي يأتي بالمعاشرة والود والاحتكاك الفعلي في الحياة، ويترسخ من خلال المواقف والصعوبات اليومية، وأن الحياة ليست كلامًا بقدر ما هي عمل، وهذا لا يعني أن ننسى الكلام والعاطفة اللفظية ولكن لا تكون هي كل ما نبحث عنه.

٨- أن توقن الفتاة أن من حولها من الأهل والأقارب يحبونها أكثر من هذا الشاب، ويتمنون لها الخير والفلاح في الدنيا والآخرة، ولكنهم من الممكن أن يكونوا قد فشلوا في استخدام الأسلوب الصحيح للتعبير عن هذا الحب.

٩- أن تشغل الفتاة نفسها بأشياء مفيدة، أو تشغل وقتها بموضوعات توافق هواياتها وميولها ولا تجعل نفسها شاغرة فتمتلئ بأشياء تشغلها عن ذاتها وعن مستقبلها وعن طموحها، وتجعل من طموحاتها إشباعات وقتية وبحث عن سعادة مؤقتة، وهذه الحاجات تكون في القراءة المنظمة أو الكتابة للخواطر أو شعر أو قصة أو رواية أو رسم أو تخطيط تعبر به عن مشاعرها وتجد فيه تقدير لذاتها من نفسها ومن المحيطين.

١٠- أن تبحث الفتاة في نفسها عن هذه المشاعر؛ هل هي طبيعية أم هي رغبات تعويضية، أم هي صراعات كرد فعل موقفية أم هي سلوكيات انتقامية (انتقام من نفسها وممن حولها)؟ فإن كانت رغبات تعويضية فيمكن التعويض بالبدائل السابقة؛ حيث شغل وقت الفراغ والبحث عن الهوايات

التي تحبها وتمارسها، وإن كانت رغبات انتقامية من النفس فهذا الأمر يعني الموت، أنك تقومين بأفعال مدمرة وخطيرة ويكون الخلاص منها بعد الوقوع فيها له الخسائر الكثيرة والمتعددة، وإن كان انتقامًا ممن حولك فاعلمي أن الأثر الخطير والمشكل يعود عليك أولًا، وأن من حولك لم يكن يريد أن يصل بك إلى الضرر في حين أنك تعتزمين على ضررهم وإضرار نفسك أولًا ... فحاولي بالتدريج تصفية نفسك من هذه الرواسب القديمة، وبكل قوة حاولي أن تصنعي لنفسك عالمًا جديدًا يكون فيه الخير والإنجاز لنفسك والمحيطين.

١١- إن لم تستطيعي التخلص من هذه الصراعات يمكن الاستعانة بأحد المقربين، إن لم يكن من الآباء فمن الأقارب ذوي الثقة والخبرة، أو من المعلمين المقربين، أو صديقة تجدي فيها علامات الصداقة الحقيقية بحيث يكون الميزان عندها هو ميزان الخلق والدين وليس ميزان الشهوة والأهواء، فهذا الشخص الذي يتم اختياره يجب أن يكون تفكيره منطقيًا وعقلانيًا عن صاحب المشكلة؛ لأن في الغالب صاحب المشكلة لا يستطيع أن يراها من كل جوانبها وإنما يركز في الغالب على الجانب الذي يشبع ما لديه من نقص ويركز عليه ويتمسك به. وفي هذه الحالة إذا فكر أحد غيري في هذه المشكلة قد يوضح لي جانبًا قد غفلت عنه ولم أضعه في الحسبان، ولثقتي به ولمعرفتي بمدى اهتمامه بي وحرصي على سماع ما يقول، ولا أتمسك برأيي دون النظر إلى آراء الآخرين.

١٢- على هذه الفتاة أن تعلم أنها وقعت فريسة لصراعات عنيفة لا يمكن كبحها بسهولة، ولكن مواجهتها ليست مستحيلة، ولتعلم أنها قد

تخرج منها بخسائر ولكن للعلم هذه الخسائر في بداية الأمر قد تكون أهـون من الوقوع في مشكلة لا يمكن حلها أو التخلص منها. ومن هذه الخسائر:

- الأزمة النفسية المؤقتة.

- الحزن الشديد والتفكير الذاتي.

- الشعور بالضيق والتوتر أو القلق أحيانًا.

- أحلام اليقظة والسرحان.

- أحيانًا يحدث بعض الأحلام والكوابيس الليلية.

وكل هذه الأعراض خسائر بسيطة أقل من خسائر الوقوع في مشكلة الحب والتمادي فيها دون التحري عمن أحب، وكيف يكون المستقبل معه؟ وماذا يحدث بعد فترة من الزمن؟

وللتغلب على هذه الخسائر السابقة:

- على الفتاة أن تلجأ أولًا إلى الخالق العظيم الذي بيده ملكوت كل شيء وهو على كل شئ قدير، خالق القلوب والمشاعر والوجدان... سبحانه وتعالى وهو السميع البصير الذي لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو قريب مجيب الدعاء، فتلجأ الفتاة لرب العالمين بالدعاء والتضرع والعبادة فهو القادر على أن يخرجها من هذه الأزمة، ويوفقها إلى ما ينفعها في الدنيا والآخرة فييسر لها ما فيه الصلاح ويمنع عنها ما يضرها.

- كذلك يمكن لهذه الفتاة أن تسأل أهل خبرة وأهل علم في هذه المجالات وهذا طبقًا لقوله -جل شأنه-: ﴿فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون﴾، فإن كان أهل العلم في هذا ...

فيمكن أن يخرج هذه الفتاة من هذه الأزمة ويوجهها وينصحها إلى النافع لها، فإن كان النافع لها مواصلة هذه العلاقة والتمسك بها ساعدها على ذلك، وإن كان ذلك فيه الضرر والسوء لها ساعدها على التخلص من هذه المشاعر بالتدريج العلاجي.

- وأخيرًا لتعلم كل فتاة أن الوقاية خير من العلاج، فمن غير المعقول معرفة أن هذا السم يميت من تناوله وأقول لنفسي: سأجربه ... لذا فعلى كل فتاة قبل التفكير في الدخول في مثل هذه العاطفة أن تفكر قليلًا في عواقبها ولتعلم أن النفس والهوى يتجهان دائمًا إلى السهل واليسير في بدايته ويكون هم أول من يهرب عند وقوع الآلام، فنجد النفس تمرض والشيطان يتبرأ من تابعه، ويعيش المرء بعد ذلك من النادمين، ولا أقول أن نمنع مثل هذه العلاقة وهذه العاطفة، ولكن لكل شيء في حياة الإنسان وقته، وقد جعل الله تعالى للإنسان العقل والفهم كما جعل له العاطفة والوجدان، فالعاقل هو الذي يتذكر قبل حدوث الضرر، فيقول سبحانه وتعالى: ﴿إنما يتذكر أولو الألباب﴾.

وأولو الألباب هم أصحاب العقول النيرة الذين يستجيبون للنصائح والإرشاد، ويفعلون ما ينفعهم في الدنيا والآخرة، ويتفكرون في أنفسهم وفي من حولهم، ويدركون خطورة اقترابهم من الخطأ والنسيان، والذين يعودون سريعًا إذا حدث لهم خطأ ويعترفون بخطئهم ثم يبادرون بعلاجه وتعديله.

حوار مع فتاة

جاءت فتاة تشتكي من اكتئاب نفسي وتريد العلاج، فما هي حالتها؟

لقد تبين من خلال دراسة تاريخ الحالة أنها قد مرت بتجربة عاطفية شديدة لم تستطع أن تمر منها؛ لأنها في النهاية أصيبت بصدمة شديدة، حيث اتضح أن الذي ارتبطت به لم يكن على قدر هذه العاطفة، فبعد أن غدر بها وجعلها ترتبط به تركها وتزوج من غيرها، فأصيبت هذه الفتاة المسكينة بحالة اكتئاب نفسي شديدة، وعندما بدأنا في العلاج النفسي تم استخدام العلاج المعرفي السلوكي ومنه حدث هذا الحوار عن الحب:

فقلت لها: هل تستطيعين أن تصفي لي حالتك العاطفية قبل الأزمة؟

قالت: نعم، لقد بدأت بانجذاب بسيط بدأ حينما أراد هذا الشاب أن يلفت انتباهي من خلال مظهره وكلامه وتصرفاته وسكناته، وحدث لي يقين بأنه شخص رومانسي، ويجيد الحب وعاطفته جيدة يمكن التعبير عنها بكلمات ساحرة، ثم تحول هذا الإعجاب لشيء خفي يتحرك بداخلي وهو الرغبة الملحة في أن أرى هذا الشخص، فكنت أسعد كل السعادة حينما أراه، وينتابني حزن شديد حين يغيب عني.

وبدأ هو أيضًا يُظهر لي علامات الإعجاب بالكلمات والنظرات... وسرعان ما تعلق قلبي به تعلقًا شديدًا حتى وصل الأمر إلى أن حياتي لا يمكن أن تستمر بدون هذا الشخص.

فقلت لها: هل كان هذا الحب له فائدة لك أم له أضرار؟

قالت: الفائدة الوحيدة له أنه كان يشعرني بذاتي، ويشعرني بنشوة وقتية بأنني أُحِبُّ وأُحَبُّ، وأما الأضرار فكانت كثيرة.

فقلت لها: اذكري لي بعضها.

قالت: لقد ضاع مني وقت كبير في التفكير والأحلام، وضاعت كثير من شخصيتي بمقابلتي له أو الحديث معه، أو افتعال أي مواقف لأكون بجواره، أما الضرر الكبير فحدث -كما ترى حضرتك- أن بعد ما تبين لي أنه يلعب بعواطفي وأن ما كان يقوله لي لم يكن من قلبه، حيث حدث لي خوف شديد من المستقبل وألم من المجتمع ورغبة في البعد عن الجميع، وحدث فعلًا أن انعزلت عن الجميع وانطويت على نفسي حتى بلغ الحال بي كما ترى..

قلت لها: هل تغيرت مشاعرك تجاه هذا الشخص بعد ما حدث منه ما حدث؟

قالت: كانت من الصعب، ولكن على الأقل بدأت أشعر تجاهه بالغيظ والغضب الذي ما لبث وانفجر داخلي وتحول إلى كراهية للذات وعدم احترامي لنفسي، وأشعر أنني غير جديرة باحترام ذاتي.

فقلت لها: هل فكرتي في هذه اللحظات من قبل؟

قالت: لم يكن يخطر ببالي أن ما حدث كان يمكن أن يحدث، ولكن كنت أعتقد أم ما يحدث هو ما كنت أتمناه من قبل، وهذه السعادة هي التي كنت أبحث عنها من زمن بعيد.

قلت لها: هل أدركتي الآن مدى الخطأ الذي وقعتي فيه؟

قالت: أي خطأ.. هل الحب حرام؟

قلت لها: لا بالطبع ليس حرامًا، ولكن له وقت ومعايير وله أسلوب صحيح بحيث يدعم نفس الإنسان ويزكيها ولا يمرضها، أما لو وصل الحال كما هو عليه وحدث لنفس الإنسان مرض فإن كل ما يضر فهو حرام؛ كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**لا ضرر ولا ضرار**».

فقالت: هل يستطيع أن يملك الإنسان نفسه في الحب؟

قلت: الحب عاطفة جياشة قد تغمر الإنسان في أي لحظة، ولكن أي انفعال أو عاطفة أو سلوك يحتاج دائمًا إلى بداية أو مقدمات يَهِم بها الشخص نفسه ويترك نفسه تابعًا للظروف والمؤثرات، فيحدث له بعد ذلك بعض التغيرات العاطفية، وإن تركها ودعمها ولم يوجهها التوجيه الصحيح، أو لم يكبح جماحها في بداية الأمر وأجَّلها إلى وقت يكون فيه قادرًا على هذه العواطف جنى منها خيرها واتقى شرها.

قالت: كيف يكبح الشخص مثل هذه العواطف؟

قلت: يحتاج إلى نفس مستقرة وعزيمة قوية حتى لا ينساق وراء أول طُعم يقدم له فينبهر به ويكون بعده الندم الكبير.

قالت: وما هي الأسباب التي تساعد على انتشار هذه الظاهرة، وحدوث مثل هذه المشكلات؟

قلت: أولًا: الفقر العاطفي الذي يجعل الإنسان يبحث عن أي شيء يشبع هذا الشيء المفقود.

ثانيًا: الإعلام الفاسد الذي يوضح خبرات فاسدة وعلاقات غير سوية ويجعل النهاية لها سعيدة وجميلة، فتوحي إلى بعض الشباب أن السعادة في مثل هذه العلاقات.

ثالثًا: عدم وجود قدوة صالحة يسعى الفرد إلى أن يقتدي بها، ويكون مَثَلُه الأعلى في أبطال الدراما غير الموجهة.

رابعًا: عدم وجود هدف أو طموح يسعى الفرد إلى تحقيقه، ويشغل النفس والعقل بما هو مفيد، فيحتاج الإنسان في هذه اللحظة إلى بديل ولا يجد إلا هذا البديل السهل في أوله والمؤلم في آخره.

وهنا علمت الفتاة المراحل التي مرت بها، وكذلك الآلام التي تعرضت لها، واستجابت للعلاج من الاكتئاب، ومما لحق بها من آثار هذه الأزمة العاطفية.

همسة من القلب:

نحب أن نتذكر دائمًا أن الوقاية خير من العلاج، والوقاية من الأمراض النفسية يحتاج مني ألا أضع نفسي في المواقف التي تسبب القلق والخوف، فإنهما من أهم المؤشرات على بداية الأمراض النفسية، وألا أغضب غضبًا يؤثر على نفسي وعلى قلبي مهما كانت الأسباب، واعلمي أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك.

احذري من هذا الشخص

بعض الشباب يجيد كلام الحب ويتصف بالرومانسية التي تجذب العديد من الفتيات، ولكن على كل فتاة تريد المحافظة على نفسها وتحترم ذاتها وتقدر عواقب أفعالها أن تحذر من مثل هؤلاء الشباب؛ لأنهم دعاة للكلام وهواة لتضييع الوقت وجذب القلوب وجعلها تتعلق بهم ثم الذهاب إلى غيرها، ويكون هذا هو شغلهم الشاغل... ويتضح ذلك من خلال هذا الحوار:

لقد لاحظت أثناء تواجدي في كلية الآداب جامعة المنصورة أن أحد الشباب كثير الوقوف مع الفتيات، وأن الفتيات ينجذبن إليه، ولكن من خلال ملاحظتي له أنه مؤخرًا يقف مع إحدى الفتيات وتكرر هذا الوقوف أكثر من مرة، وعندما يراهم أحد يعتقد أنه لا يستطيع أن يفرق بينهما مهما كانت الظروف، ولكن جذبني الفضول إلى أن أسأل هذا الشاب سؤالًا، فقمت بالإشارة إليه، فجاء الفتى فقلت له: كيف حالك؟

فقال: الحمد لله.

فقلت له: في أي فرقة أنت؟

فقال لي: في الفرقة الثالثة.

قلت له: هل الفتاة التي كانت تقف معك زميلتك؟

فقال: نعم.

فقلت له: هل يمكن أن أسألك سؤالًا وتجيبني عنه بكل صراحة؟

فقال: تفضل.

فقلت له: هل أنت تعزم على الزواج من زميلتك تلك؟

فرد مسرعًا: لا طبعًا.

فقلت له: لماذا؟

فقال لي: لأني أعرف أن أي بنت توافق أن تقف معي وتتحدث معي من غير رباط خطبة أو زواج لن أتزوج منها.

فقلت له: لماذا؟

قال: لأنني أعلم أن البنت التي تسمح لنفسها أن تقف معي ممكن أن تقف مع غيري، ولذلك لا أوافق أن تكون لي زوجة في المستقبل من هذا النوع.

فقلت له: ولكن لماذا تقف معها وتقول لها كل أصناف الحديث الجذاب والرومانسي؟

فقال: أنا أتسلى فقط، وأهم من ذلك أنا لم أجبر أي فتاة على ذلك فهي تأتي لي بكامل إرادتها.

فقلت له: هل عرضت هذه الإمكانات على إحدى البنات ورفضت التمادي معك في مثل هذه العلاقة؟

فقال: نعم كثير، وطبعًا يكون لهذه البنات في نظري تقدير كبير ولا أحاول التعرض لهم فيما بعد.

فقلت له: يعني أنت تستغل ضعف الضعفاء من الفتيات وتوهمهم بالارتباط الأبدي والعلاقة الزواجية وأنت لا تنوي ذلك.

فقال وهو محرج فعلًا: وهذا ما يحدث.

فقلت له: ماذا تفعل مع شخص يفعل ذلك مع أختك؟

فقال منفعلًا: مستحيل أن يحدث هذا.

فقلت: ولكن ممكن أن يحدث، فمن تقف معها الآن من الممكن أن يكون لها أخ أفضل منك وأب وأم وأهل وهم لا يدرون ما يحدث لها الآن.

فقال: معك حق، وسوف أمتنع عن هذه السلوكيات من الآن.

وفعلًا ذهب واعتذر للفتاة وانصرف لحاله.

والآن النداء للفتيات: فلتحذرن من هذا الصنف من الشباب، ولا تنخدعن بهذه الكلمات المعسولة التي فيها التمثيل والخداع واضح...

فتاة تحب شخصًا لا يهتم بها

فتاة تشتكي أنها مرتبطة بشخص تحبه وهو لا يشعر بها، فماذا تفعل؟

الإجابة:

أعتقد أن كل بنت من خلال التساؤلات السابقة عرفت معنى الحب، وكيف يكون الحب مدعمًا للحياة ومن مقومات السعادة والهناء، وكيف يكون الحب من أول مسببات الحياة الصعبة والأيام الطويلة والليالى المتوترة.

وبالتالي فمشروع الحب مشروع إما ناجح ومثمر، وإما فاشل ومدمر، وفي حالة هذه السائلة لا شك سوف يكون من النوع الثاني.

ولهذا الفتاة أقول: عليك بأن تتحكمي في عواطفك أكثر من ذلك، ولا تسمحي لهذه العواطف أن تتوجه إلا لمن يستحقها، وحاولي التقرب من الله تعالى، ثم أحد الصالحين يعاونك على التخلص من هذه المشاعر، أو يجد لها حلًّا يتناسب مع شرع الله تعالى.

همسة من القلب:

اعلمي أن حياتك غالية، وكل ما تملكين فهو أمانة معك، ومن أهم ما تملكين هما وقتك ومشاعرك، فاستثمري وقتك وحافظي على مشاعرك، ولا

تجعلي مشاعرك صيدًا سهلًا لصائد لا يستحق هذه اللحظات التي تفكرين به فيها.

وإذا حدث لك ذلك اصبري وتحلي بالقوة المرتبطة بالإيمان حتى يشاء الله تعالى وييسر لك أمرًا يكون لك عونًا على ما تعانين من آلام وأحزان.

نصيحة وتذكرة:

أود أن أذكر كل الفتيات بأن يكنَّ على قدر المسئولية، وألا يضعن أنفسهن في مواضع الفتن والشبهات، وأن يبتعدن عن الاختلاط بالجنس الآخر أو ما يوصل إليه، ولا يقلدن غيرهن من الغرب أو الشرق، وليعلمن أن الكافر أو العاصي لربه لا يشغله في الدنيا إلا المتع الفانية، وبالرغم من ذلك هو غير مستمتع، ولكن يسول لمن يراه أنه في أحسن صورة وأفضل شكل وفي حرية تامة، ولكن للأسف هو في الداخل كئيب يتمنى الموت والانتحار في أي لحظة ليتخلص من نفسه التي تعذبه وشهواته التي تقوده.

أما النفس المطمئنة التي تبحث عن خالقها وبارئها تكون هادئة سعيدة مستقرة، وإذا أحبت شيئًا أو شخصًا أحبته لله وفي الله تعالى، فبارك سبحانه في هذا الحب وأبعد عنه الشيطان وأعوانه، وعاش الإنسان سعيدًا في عالم مليء بالحب والود والأمن والأمان.

تمرينات عملية

يمكنك أن تعيشي للحظات من التأمل في الموضوعات التالية بشرط أن يكون وقت صفاء وبعيدًا عن كل المؤثرات:

- ما هو معنى الحب الحقيقي؟
- ما هي أهمية الحب في حياتنا؟
- كيف أصل إلى الحب الأسمى وهو حب الله تعالى؟
- ما هي مشكلات الاندفاع في عاطفة الحب؟
- كيف يكون الحب مسببًا أساسيًّا للسعادة الحقيقية؟

والآن: اذكري أهم الاستفادات العملية مما سبق:

....

....

....

....

....

....

احذري الكبر

توجد آفة خطيرة عند بعض البنات وهي آفة الكبر؛ حيث تشعر بعض الفتيات أنها أفضل من غيرها، وأنها مميزة عن زميلاتها فتتعالى عليهم بالقول والسلوك، وتتعامل معهم بأسلوب فيه قدر من الإهانة والانتقاص.

ولمثل هؤلاء الفتيات أقول لهم:

- إذا منحك الله تعالى مالًا وثروة يمتلكها ولداك فهي من عند الله تعالى يعطيها لمن يشاء وقتما شاء وبقدر.

- وإذا منحك الله تعالى شكلًا جميلًا مميزًا عن الآخرين فاعلمي أن الجمال جمال الروح في المقام الأول، أما جمال الشكل فلا يدوم.

- وإذا منحك الله تعالى علمًا أو شهادة ولم يمنح غيرك فاعلمي أن أكرمكم عند الله أتقاكم.

- وإذا شعرت أنك من الداخل مميزة عن غيرك في مجال من المجالات، فهو من الممكن أن يكون مميزًا عنك في مجال آخر مهما كان علمه أو مستواه المادي.

وبالتالي ينبغي أن تعلم كل فتاة أن التكبر على الآخرين هو بداية لكل المهالك، وهو أول مراحل السقوط أو الانهيار، فاحذري كل الحذر من هذه الآفة؛ لأنها تبعدك عن طريق النجاح والتميز والسعادة، تُمرِض قلبك وتبعد

البنات والاكتئاب

أنا فتاه أبلغ من العمر (١٦) عامًا، أعاني من الأرق ومن حالة اكتئاب غريبة، أشعر بالملل من كل شيء حتى من صديقاتي وأهلي، أبكي من دون سبب، ولا أستطيع النوم ليلًا، لا أشتهي الأكل بتاتًا، وأفضل البقاء بعيدًا عن الجميع. فما الحل في ذلك؟

الإجابة:

إن الكثير من علماء النفس الإكلينيكيين ينكرون أن الاكتئاب يمكن أن يحدث بين الأطفال والمراهقين الصغار؛ حيث يشيرون إلى أن مع بداية فترة المراهقة نجد كل من الذكور والإناث يميلون إلى التعبير عن مشاعرهم بصورة صريحة ويميلون إلى إنكار الاتجاهات السلبية والنقدية للذات، فهم عادة لا يظهرون الكآبة واليأس والانتقاص من قيمة الذات وذلك كما يفعل الراشدون المصابون بالاكتئاب، إلا أن نتائج الدراسات الحديثة أظهرت أن كثيرًا من المراهقين يخفون مشاعر الاكتئاب الكامنة بواسطة طرق مقنعة تندرج من السأم والملل وعدم الارتياح إلى أعراض توهم المرض أو وسواس المرض، وفوق ذلك فإن مشاعر الاكتئاب شائعة إلى حد ما بين بعض المراهقين.

وعادة ما يتخذ اكتئاب المراهق أحد النوعين التاليين:

النوع الأول: يعبر عنه على أنه «إحساس بالفراغ، وفقدان تحديد الذات»، وكما يوصف لفظيًا بأنه حالة فقدان الشخصية Depersonalization، فالمراهق المكتئب قد يشكو من وجود شعور بالنقص أو الفراغ كما لو كان قد هجر ذاته ولم يحل محلها ذات نامية راشدة، ويولد هذا الفراغ مستوى عالٍ من القلق، وهذا النوع من الاكتئاب يشبه حالة الحداد والتي يخبر فيها الشخص المحبوب كجزء من الذات، وقد يكون أقل ضررًا ومن أكثر الأنواع حلًّا، وعلى نقيض من ذلك نجد بعض المراهقين (والتي توحي شكواهم بالإحساس بالفراغ فإن ذلك قد يشير إلى إمكانية الإصابة بعملية ذهنية ضمنية) حيث نجد المراهق في هذه الحالة ليس لديه القدرة على توجيه مشاعره وأحاسيسه، ولا يمكنه تقييمها أو التعبير عنها، وبالتالي فهو ينكر أصلًا وجود مشاعر لديه.

النوع الثاني: من اكتئاب المراهقة والذي قد يصعب حله بسهولة؛ حيث نجد له أساسًا في خبرات الهزيمة المتكررة على مدى فترة زمنية طويلة، ويحدث هذا النوع بين المراهقين الذين قد جربوا بصورة واقعية كثيرًا من الطرق لكي يجدوا حلولًا لمشاكلهم، ولكي يحققوا أهدافهم الشخصية ذات المعنى بالنسبة لهم إلا أنهم لم يوفقوا في ذلك؛ سواء كان ذلك بسبب فشل الآخرين في تفهم وتقبل ما يحاول المراهق عمله، أو بسبب عدم الكفاءة الشخصية والتي جعلت الأهداف غير ممكنة التحقيق، كما أن الكثير من محاولات المراهقين للانتحار لم تكن نتيجة باعث مؤقت ولكنها في الأغلب تكون نتيجة لسلسلة طويلة من المحاولات الفاشلة للعثور على حلول بديلة للمشكلات والصعوبات التي تواجههم، وعادة ما يكون سبب هذا النمط

من الاكتئاب يتمركز في فقدان العلاقة ذات المعنى؛ سواء مع الأب، الصديق، أو أي شخص كان المراهق على حب معه.

ولكن لماذا يحدث كل هذا؟

يحدث الاكتئاب لدى شخص ضعيف، لا يمتلك البدائل أو الحلول البديلة للأزمات أو المواقف الصعبة، ولا يوجد لديه عزيمة لمواجهة الفشل أو الإحباط، وفي هذه الحالة يكون الهروب برد فعل سلبي وهو الانطواء والانزواء والبعد عن الآخرين.

نصيحة:

ينبغي على كل فتاة تريد لنفسها عيشة طيبة راضية سعيدة ألا تحزن على ما يقابلها من آلام وأحزان، وأن تحاول أن يكون في حياتها أكثر من اختيار، فإن فشلت في أحدهم وجدت الآخر، وألا تضع كل أملها في سلة واحدة، فتخسر كل حياتها مرة واحدة؛ لأن الحياة يوجد فيها بعض المعوقات أو الأزمات التي تحتاج إلى حكمة وصبر، ثم عمل من جديد، ولا يأس مع الحياة، وما دام في العمر بقية فإن التفاؤل بما هو قادم أفضل ممن هو ماضٍ، وهذا يساعدني على المضي قُدُمًا ويجعل لديَّ قدرة على تحدي الصعاب.

أما إذا لم يعطيك من حولك ما تريدين حاولي دائمًا أن تجدي لهم الأعذار، وأقنعي نفسك بأن ما قام به معك أو من هو قريب منك لم يكن عن قصد منه، وأنه في الأول والآخر يريد بي الخير.

همسة من القلب:

اعلمي بأنك إذا استسلمتي إلى بدايات الاكتئاب فإنك تبعدين خطوات كثيرة عن طريقنا طريق السعادة، وتكون حياتك جميلة بقدر ما لديك من وسائل حماية لكل ما يسبب الضيق والاكتئاب أو حتى الحزن والغضب.

أحلام اليقظة

أحلام اليقظة من الوسائل الشائعة عند الكثير من البنات للهروب من المواقف التي لا يستريحون إليها، ولذلك يفضلون عالم الخيال ويعيشون فيه أكثر من عالم الواقع. هل هذه الظاهرة طبيعية أم أنها ضارة؟

الإجابة:

يلجأ كل فرد -تقريبًا- في بعض الأوقات إلى أحلام اليقظة، وليس ثمة خطر في رجوع البنت بين الحين والآخر إليها، هذا إن لم تكن تفضل هذه الأحلام على الاتصال الطبيعي مع زملائها باستمرار، وإذا لم تكن تلتمس وسائل للتهرب من الصراعات الداخلية وما تشعر به من نقص، كما أن اختلاق الأقاصيص ليس سوى أحلام يقظة كلامية.

ويمكن تعريفها بأنها محاولة من جانب الفرد لدعم اعتباره لذاته وللحصول على ما ينبغي من تقدير، وذلك بتلفيق القصص التي ترفع من قدره ومكانته وتضفي أصالة وعراقة على أسرته، وهو يبالغ -على وجه العموم- فيما خطر له من أحلام اليقظة، ذلك أنه يمكن اكتشافها قبل أن تتعمق جذورها في شخصية الفرد.

والبنت التي تحلق في سماء الخيال قد تكون أقل مضايقة للآخرين من البنت التي تلجأ إلى ثورات الغضب وأنواع السلوك الأخرى، ولكن هذه

الخيالات قد تكون في الواقع أكثر خطرًا على نموها العقلي، وينبغي أن تدرك البنات أنهن يستطعن نيل ما يردن إليه من تقدير بالنشاط والعمل على نحو أفضل مما يستطعنه بالطرق التي لا تجدي كأحلام اليقظة مثلًا.

وقفة مع النفس:

يمكن أن تكون أحلام اليقظة وسيلة جيدة للتنفيس عن بعض الضغوط والصراعات، ولكن يفضل أن أحاسب نفسي في عدة جوانب منها:

- أحلام اليقظة المبالغ فيها تُضيِّع الوقت وتهدر قيمته.

- أحلام اليقظة تستهلك الطاقات وتستنفذ الدوافع المحفزة على العمل.

- أحلام اليقظة تؤثر على أداء واجباتي وأعمالي.

- أحلام اليقظة تستهلك جزءًا كبيرًا من حياتي على حساب علاقاتي الاجتماعية والاختلاط بالآخرين.

- أحلام اليقظة ترهق الذهن والتفكير دون استفادة عملية.

وبالتالي تحتاج كل فتاة أن تحاسب نفسها على هذه الجوانب المختلفة ولا تستهلك عمرها في هذه الأحلام فقط، ويكون التفكير الخيالي باعتدال مع الحرص على وضع ورقة وقلم دائمًا معي لأسجل الأفكار أو الخواطر التي ترد إلى ذهني، والتي تكون فكرتها كحلم يقظة في البداية، حتى أعتاد على استثمار كل لحظة من أفكاري.

قيمي نفسك

هل تعتقدين أنك على الطريق الصحيح؟ لكي تعرفي أنك على طريق السعادة ينبغي أن تكون الإجابة بنعم على التساؤلات التالية:

- هل توجد لديك معارف ومعلومات متنوعة؟

إذا كانت الإجابة بنعم فحاولي اختبار نفسك في التساؤلات التالية:

- هل تعرفين عدد آيات وعدد حروف وعدد أجزاء وعدد أحزاب وكثير من المعلومات عن القرآن الكريم؟

الإجابة:

١	حروف القرآن	٣٢٣٦٧١	حرفا
٢	عدد كلماته	٧٦٤٤٠	كلمة
٣	عدد آياته	٦٦٦٦	آية
٤	عدد سوره	١١٤	سورة
٥	عدد أجزائه	٣٠	جزءا
٦	عدد أحزابه	٦٠	حزبا
٧	عدد سجداته	١٤	سجدة
	عدد الجلالات	١٣٦٠	جلالة

خاتمة السعادة

قصة واقعية

فتاة سعودية عمرها (١٤) سنة أسلم على يدها الكثير، تعالوا نتعرف عليها ونعرف كيف كانت حياة هذه الفتاة؟

تقول والدة أفنان: حينما كنت حاملًا بابنتي «أفنان» رأى والدي في منامه عصافير صغيرة تطير في السماء وبينهم كانت تطير حمامة بيضاء وجميلة جدًّا، طارت إلى بعيد وارتقت بالسماء، وسألت والدي عن تفسيره، فأخبرني أن العصافير هم أولادي وأني سأنجب فتاة تقية.

ولم يكمل كلامه، وأنا لم أستفسر عن تأويل هذه الرؤيا وبعدها أنجبت ابنتي أفنان، وكانت تقية بالفعل، وكنت أرى فيها المرأة الصالحة منذ طفولتها، كانت لا تلبس البنطال ولا تلبس القصير وترفض بشدة وهي ما زالت صغيرة، وبعد أن أصبحت بالصف الرابع الابتدائي ابتعدت عن كل ما يغضب الله، فرفضت الذهاب إلى الملاهي أو الأفراح-وحتى لو كان قريبًا جدًّا، وكانت متعلقة بدينها غيورة عليه محافظة على صلواتها وعلى السنن.

الدعوة إلى الله تعالى:

وعندما وصلت إلى المرحلة المتوسطة بدأت مشروعها في الدعوة إلى الله تعالى، وكانت ما ترى منكرًا إلا أنكرته، وتحافظ على حجابها وهي لم يجب عليها بعد.

بداية الدعوة إلى الله تعالى:

كان أول من أسلم على يدها هي خادمتنا -السيرلانكية- تقول والدة أفنان: حين أنجبت ابني الصغير عبد الله، واضطررت لاستقدام خادمة لتعتني به في غيابي لأني موظفة وكانت نصرانية، وبعد أن علمت أفنان أن الخادمة غير مسلمة غضبت وجاءتني ثائرة وهي تقول: أمي كيف تلمس ملابسنا وتغسل أوانينا وتعتني بأخي وهي كافرة؟ أنا مستعدة أن أترك مدرستي وأقوم بخدمتكم أربع وعشرين ساعة ولا تخدمنا كافرة.

ولم أعطها اهتمامًا لحاجتي الملحة لتلك الخادمة، وبعد شهرين فقط جاءتني الخادمة وهي فرحة، وتقول: ماما أنا خلاص أسلمت، أفنان علمتني الإسلام، وأنا أشهد ألا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله، وفرحت جدًّا لهذا الخبر.

ابتلاء وقوة إيمان أفنان:

وبعد زواج عمها بفترة بسيطة أحست أفنان بألم شديد في رجلها، وكانت تخفي عنا هذه الألم وتقول: ألم بسيط في رجلي، وبعد شهرين أصبحت (تعرج) وحينما سألناها قالت: ألم بسيط سيزول -إن شاء الله- وبعد شهر أصبحت عاجزة كليًا عن المشي.

أخذناها للمستشفى وتم عمل الفحوصات اللازمة والأشعة، وكان معنا بحجرة المستشفي دكتور تركي، ومترجم وممرضة غير مسلمين، أخبرنا الدكتور أنها مصابة بالسرطان في رجلها، وأنها سوف تُعطى ثلاثة إبر

كيماوي وسيسقط شعرها وحواجبها كلها، صعقنا لهذا الخبر أنا ووالدها وعمها، وجلسنا نبكي بحرقة.

أما أفنان فوضعت يديها على فمها وهي فرحة جدًا وتقول: الحمد لله .. الحمد لله .. الحمد لله.

قربتها من صدري وأنا أبكي: أفنان ما بك؟

قالت: يا أمي الحمد لله المصيبة في جسمي وليست في ديني، وأخذت تحمد الله تعالى بصوت عالٍ والجميع ينظرون إليها بدهشة.

استصغرت نفسي وأنا أرى طفلتي الصغيرة وقوة إيمانها ومدى ضعف إيماني.

كل من كان معنا تأثر من هذا الموقف ومن قوة إيمانها؛ الطبيب والمترجم والممرضة أعلنوا إسلامهم لما رأوا مدى إيمانها!

رحلة العلاج والدعوة إلى الله تعالى:

قبل أن تبدأ أفنان جلساتها بالكيماوي طلب منها عمها أن يحضر لها من تقص لها شعرها قبل أن يسقط بالعلاج، فرفضت وبشدة حاولت أنا إقناعها لتلبية رغبة عمها.

ولكن كانت وما زالت ترفض وهي تقول: لا أريد أن أحرم أجر كل شعرة تسقط من رأسي.

انطلقنا أنا وزوجي وأفنان في أول طائرة إلى أمريكا لعلاج أفنان، وعندما وصلنا هناك قابلتنا دكتورة أمريكية كانت تشتغل بالسعودية منذ خمس

عشرة سنة وتتقن بعض الكلمات العربية، وحينما رأتها أفنان سألتها: هل أنت مسلمة؟ فقالت: لا.

أخذتها أفنان إلى أحد الغرف وجلست تدعوها إلى الإسلام، جاءتني الدكتورة وقد امتلأت عيناها بالدموع وقالت: إنها منذ خمس عشرة سنة بالسعودية لم يدعها أحد للإسلام، وتأتي هذه الصغيرة وأسلم على يدها!

في أمريكا أخبرونا أنه لا علاج لها غير بتر رجلها خشية أن يصل السرطان إلى رئتها ويقضي عليها.

عدنا إلى الرياض بعد أن بترنا رجل أفنان، وكانت المفاجئة أن السرطان وصل إلى الرئتين!

وكانت حالتها ميئوس منها لدرجة أنهم وضعوها في سرير وبجانبه زر بمجرد أن تضغط على الزر تنزل عليها إبرة مخدر وإبرة مغذية.

الصلاة الصلاة:

بالمستشفى لم يكن يسمع صوت الأذان وكانت حالتها شبه غيبوبة، وبمجرد دخول وقت الصلاة تستيقظ من غيبوبتها وتطلب الماء ثم تتوضاء وتصلي دون أن يوقظها أحد.

إلا انت يا امي:

أخبرنا الأطباء أنه لا جدوى من وجودها بالمستشفى فكلها يوم أو اثنان وستفارق الحياة!.

وفي أحد الأيام حضرت زوجة عمها لزيارتها وأخبرتها أنها بالغرفة نائمة، وحين دخلت للغرفة صعقت ثم أغلقت الباب فخفت أن يكون حدث لأفنان أمر.

لم أتمالك نفسي فذهبت إليها وحين فتحت الغرفة أذهلني ما رأيت، كانت الأنوار مطفأة ووجه أفنان يشع نورًا في وسط الظلام، رأتني ثم ابتسمت وقالت: أمي تعالي سأخبرك برؤيا رأيتها وقلت: خيرًا إن شاء الله تعالى.

قالت: لقد رأيت أنني عروس في يوم زفافي، وكنت أرتدي فستانًا أبيض كبيرًا، وأنت وأهلي كلكم حولي، كلهم كانوا فرحين بزواجي إلا أنت يا أمي.

وسألتها: وماذا تظنين تفسير رؤياك؟

قالت: أظن بأنني سأموت وكلهم سينسوني وسيعيشون حياتهم فرحين إلا أنت يا أمي فستظلين تذكرينني وتحزنين على فراقي!

وصدقت أفنان، أنا الآن وأنا أقول القصة أحترق من داخلي وكل ما تذكرتها حزنت عليها.

خاتمة السعادة:

وفي أحد الأيام كنت جالسة بقرب أفنان أنا ووالدتي، وكانت أفنان مستلقية على سريرها، ثم استيقظت وقالت: أمي اقتربي مني أريد أن أقبلك، فقبلتني ثم قالت: أريد أن أُقبِّل خدك الثاني، فاقتربت منها وقبلتني، وعادت تستلقي على سريرها.

ثم توجهت إلى القبلة وقالت: أشهد ألا إله إلا الله، ونطقتها عشر مرات ثم قالت: أشهد ألا إله إلا الله وأشهد أن محمدًا رسول الله، ثم فاضت روحها إلى بارئها.

رائحة مسك:

بعد وفاة أفنان كانت الغرفة التي ماتت بها تفوح منها راحة مسك لمدة أربعة أيام، ولم أستطع أن أتحمل وخافوا أهلي عليَّ وعلى نفسيتي، وطيبوا الغرفة لكي لا أحس بأنها راحة أفنان(1).

ما نتعلمه من هذه القصة الحقيقية:

- أن الهداية من الله تعالى؛ فنحرص على دعائه سبحانه وتعالى بالهداية لنا.
- أن يكون الإنسان محبًّا للجميع ويحب لهم الخير والنعيم.
- ألا يستصغر الشخص كلمة طيبة يقولها يمكن أن تكون لها تأثير كبير في الآخر.
- أن يعلم الشخص أن من صلحت بدايته صلحت نهايته.
- ألا تعتقد الفتاة بأنها صغيرة، ويمكن أن تؤجل الأعمال الصالحة حتى تكبر ولكن عليها بالمبادرة بقدر المستطاع.
- أن الابتلاء أحيانًا يكون رحمة من الله تعالى فالصبر أفضل دواء.

---

(1) www.[illegible]

فكرة الفتاة عن جسمها

أحيانا أشعر بالقلق من التغيرات التي تحدث لجسمي، وأحيانًا أخرى أخاف من نظرة الآخرين لي، أو أشعر بأن جسمي ليس مثل الفتيات الأخريات. فما تفسير ذلك؟

الإجابة:

من خصائص الإنسان أن تكون لديه فكرة عن جسمه؛ أي صورة ذهنية عن جسمه وشكله وهيئته، ولهذا يميل طفل الثالثة إلى استكشاف جميع أجزاء جسمه، وفي الخامسة قد يقارن نفسه بغيره من الأطفال، ويتجدد هذا الميل في المراهقة، فالفتاة لا تقنع بكشف تغيراتها الجسمية فحسب؛ بل تحاول تتبع هذه التغيرات ومقارنة نفسها بزميلاتها.

تشعر الفتاة بعدم الأمن أو القلق إذا شعرت أن جسمها يحيد كثيرًا عن تصورها له، وإذا كان مفهوم الذات مطابقًا لما تود أن تكون عليه «الذات المثالية» اتصفت الفتاة بالثبات والاستقرار والاتزان، أما إذا كان الفرق كبيرًا بين فكرتها عن ذاتها وما تود أن تكون عليه فإنها تصاب كثيرًا بالإحباط واليأس، وتقل فرص التعلم أمامها، وتقل محاولاتها في تغيير نفسها.

ولذلك ينبغي على الفتاة أن تتقبل جسمها كما هو عليه، وأن تعرف أن لديها إمكانات جسمية غير موجودة لدى الآخرين، وأن كل فرد خلق هكذا ليناسب دوره وزمانه وأن يبحث في نواحي تميزه الجسمي حتى يستغلها،

ولا بد أن تعلم أنه قد يكون لدى الآخرين من الذين تتمنى أن يكون جسمها كجسمهم بعض الأمراض أو خلل ما غير ظاهر للناظرين.

وبالتالي ينبغي على الفتاة ألا تتمنى ما عند الآخرين وتتعامل مع واقعها الجسمي والعقلي والبيئي وتحسن استغلاله، وقد قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ﴾ [النساء: ٣٢].

همسة من القلب:

تأكدي أن الله تعالى لا يخلق شيئًا قبيحًا، وقد كرم سبحانه وتعالى الإنسان وخلقه في أحسن تقويم، ولا يظلم الله تعالى أحدًا، فإن كان لديك نقص في جانب من جوانب جسمك فاعلمي بأن الله تعالى منحك إمكانات أخرى ولكنك لم تكتشفيها، وبالتالي ما عليك إلا أن تحمدي الله تعالى على ما منحك من نعم كثيرة، واعلمي أن مع الرضا والحمد والشكر تكون السعادة والهناء، ومع الشعور بالنقص والنظرة إلى الجسم أو الذات بانتقاص يكون معها الألم والحزن والحسرة، وأحيانا تصل إلى الحقد والحسد، وكلها صفات لا تجلب لصاحبها خيرًا أبدًا.

شد الصدر عند البنات

أحيانا تتظاهر بعض البنات بجمال صدرها، فهل يوجد نصائح علمية للمحافظة على جمال الصدر؟

الإجابة:

فيما يلي بعض التوصيات التي ينبغي على كل فتاة أن تعرفها:

١- عليك باستقامة الظهر دائمًا في جلوسك، وفي مشيتك، وفي كل شيء.

٢- احرصي على أن تكون حمالة الصدر الخاصة بك مريحة وفي مقاسك بالضبط، وإياك والحمالة التي بها سلك حديدي على شكل نصف دائرة.

٣- في نهاية الاستحمام رشي دائمًا صدرك بالماء البارد؛ لأنه ينشط الدورة الدموية، مما يجعله مملوءًا وبالتالي مشدودًا، ويمكن أن تمرري قطعة ثلج على صدرك حيث لها منافع كثيرة؛ منها تنشيط الدورة الدموية، وتقلص النسيج مما يساعد الثدي أن يحمل نفسه بنفسه وتسمى حمالة طبيعية.

٤- عليك بوضع حمالة صدر خاصة بالرياضة أو في وقت التمارين.

٥- احرصي على عمل ماساج دائمًا لتجديد الخلايا وتنشيط الدم.

٦- النوم دائمًا يكون على الظهر أو الجنب، ولا بد من التخلي عن عادة النوم على البطن؛ لأنها تسطح الصدر بدلًا من جعله بارزًا.

٧- تجنبي الرياضة والحركات العنيفة.

٨- تجنبي التعرض للشمس الشديدة أو لأوقات كثيرة.

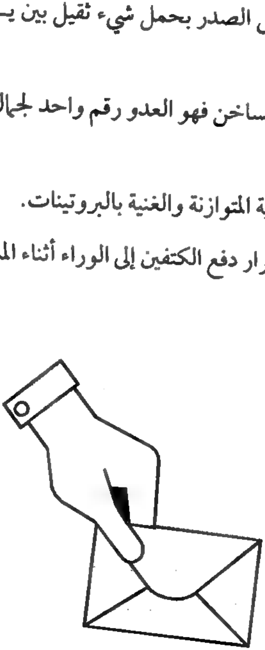
٩- تجنبي حمل الأثقال أو الأشياء الثقيلة باستمرار.

١٠- لا تضغطي على الصدر بحمل شيء ثقيل بين يديك وتضميه إلى صدرك.

١١- تجنبي الحمام الساخن فهو العدو رقم واحد لجمال الصدر خصوصًا إذا كان طويل المدة.

١٢- عليك بالتغذية المتوازنة والغنية بالبروتينات.

١٣- حاولي باستمرار دفع الكتفين إلى الوراء أثناء المشي أو الجلوس.



لماذا الإدمان ؟

أحيانًا يصل اعتقاد عند بعض البنات أن السعادة والسرور المرافقة لعملية الإدمان وتناول المخدر هي اللحظات الجميلة في حياتهن، ويحاولن نشر هذه النصائح للآخرين، فما رأيكم في ذلك؟

الإجابة:

يعد جسم الإنسان أمانة غالية عند صاحبه، فينبغي أن يحافظ عليه، وهو مسئول عنه إذا فرط فيه، وكذلك العقل، وعندما نتحدث عن التدخين والإدمان فهم من أهم المسببات لأضرار بالغة في الجسم والعقل؛ بل في سائر وظائف الأعضاء.

فمثلًا: توصلت دراسة أمريكية إلى أن إدمان الكوكايين يغير من حجم المخ لدي المدمنين مما يؤثر علي تصرفاتهم، وقام الباحثون بتصوير مغناطيسي لأدمغة مجموعتين من الأفراد، الأولى تتكون من ٢٧ مدمنًا، والمجموعة الثانية تتكون من عدد من غير المدمنين في نفس العمر والظروف.

وتم استخدام الصور الناتجة لتكوين صورة ثلاثية الأبعاد للدماغ، مما سمح للباحثين بتحديد حجم غدة فص الدماغ التي تتخذ شكل اللوزة، واكتشف الباحثون أن حجم الغدة أصغر بنسبة ١٣٪ في الفص الأيسر من الدماغ وأصغر بنسبة ٢٣٪ في الفص الأيمن، كما أظهرت الدراسة أنه لا يوجد تناسب بين فصي الدماغ؛ حيث من المعتاد أن يكون الفصين متساويين

تقريبًا، وفي نفس الوقت لم تعثر الدراسة علي أي فرق بين حجم الدماغ لدى من يتعاطون الكوكايين بشكل عابر وبين من لا يتعاطونه، وتكمن أهمية هذه النتائج في أن مدمني الكوكايين يجدون صعوبة كبيرة في التعرف على التداعيات السلبية لتصرفاتهم.

وأضاف الباحثون أن بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أظهرت أن التغير في حجم الغدة يشير إلى حدوث تغير في المخ أو أضرار نتيجة تعاطي المخدرات.

حقيقة مشوهة:

فعلًا تُحدث المادة المخدرة بعض النشوة الوقتية لدى متعاطيها، فيعتقد أنها الملاذ الجيد للخروج من حالة الضيق والتوتر والانفعال، وبالتالي هو يعمل كمن يحتمي من الشمس بأن يلقي نفسه في نار مشتعلة.

نصيحة مهمة:

اعلمي أن الهروب لا يحل قضية، والشخص الناجح هو الشخص الذي يتغلب على مشكلاته بحل واقعي ولا يلجأ إلى الطرق السلبية والحل السريع والمدمر، وينبغي أن يتعلم الشخص وسائل بديلة للترفيه عن نفسه، والاسترخاء الذي يُحدث الراحة، والتأمل والتفكر الذي يسبب الهدوء، وإذا أصابه من الاضطراب ما لا يستطيع تفسيره أو التعامل معه فليلجأ إلى أهل التخصص لمساعدته على اجتياز مشكلته.

واعلمي أنك في حالة ضعفك أو اضطرابك تكوني فريسة سهلة لشياطين الإنس والجن، فاحذري من نصائحهم وقتها.

مشكلة عدم تذكر الأسماء

يوجد عندي مشكلة وهي عدم القدرة على تذكر الأسماء، مما يسبب لي حرجًا كبيرًا في مواقف كثيرة، وأتمنى أن أفهم السبب وكيف يكون العلاج؟

الإجابة:

يعاني معظمنا من مشكلة عدم القدرة على تذكر الأسماء سواء على مستوى العلاقات الاجتماعية أو على صعيد العمل، ولكن يمكنك التغلب على هذه المشكلة باتّباع عدة خطوات:

- لا بد أن تعيري الشخص الذي يتحدث إليك انتباهًا عندما يقدمه آخر إليك؛ أي أن تنتبهي لاسمه.

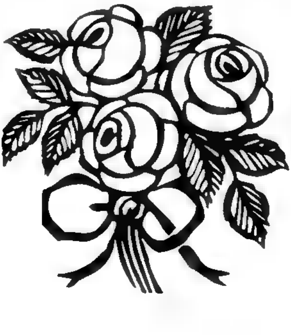
- تخيلي أن كل شخص قد كتب اسمه على جبهته وأنت تتعاملين معه.

- يمكنك ربط اسم الشخص باسم شخص آخر من المشاهير أو الأسماء المعروفة لك.

- وأخيرًا يُنصح بأن يتم استخدام اسمه أكثر من مرة أثناء محادثتك معه خلال أول لقاء.

استراحة

تذكري أنك كائن جميل ورقيق وخلقك الله تعالى لسبب، ولك قيمة في الحياة، فحددي أهدافك وقومي بواجبتك، وحققي ذاتك، والله من وراء القصد وهو الهادي إلى سواء السبيل.



زيادة الوزن

أعاني من مشكلة زيادة الوزن مع العلم أنني لا أفرط في الطعام، ما هو التفسير لهذه المشكلة؟

الإجابة:

رغم أن مشكلة الوزن الزائد والتناول المفرط للأطعمة تعد من المشاكل الشخصية، إلا أنه مع زيادة عدد الأفراد الذين يعانون من مشكلة زيادة الوزن ظهرت بعض الدراسات التي افترضت أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب تظهر عليهم بعض الأعراض التي ترتبط بالوزن الزائد خاصة عندما يتركز هذا الوزن حول الوسط، فالأفراد قد يحاولون التخفيف عن أنفسهم من خلال ما يعرف بالأطعمة الخفيفة أو الطعام المريح الذي عادة ما يكون عالي الدهون والسكريات والسعرات الحرارية، ويحدث ذلك إما لأنهم يعانون من قلق أو في حالة غضب أو شعور بالوحدة.

وبالتالي فليس كثرة الطعام وحده هو المسئول عن زيادة الوزن، فممكن يكون الاضطراب النفسي، مثل الاكتئاب أو غيره، وممكن يكون الأكل للوجبات السريعة أو التي تحتوى على سعرات حرارية عالية بالرغم من أن الكمية بسيطة.

نصيحة:

اعلمي بأن جسمك وشكلك جزء أساسي من مسببات الشعور بالسعادة والاستقرار، ولكي تحافظي على قوامك جيدًا يمكنك تتذكري ما يلي:

- احرصي على تناول وجبات معتدلة وبسيطة ومتكاملة.
- تجنبي الأغذية المحفوظة والتي تُباع في الخارج بقدر الإمكان.
- قللي تناولك للمواد الدهنية والسكرية بما يتفق مع نشاطك وحركتك.
- ابتعدي تمامًا عن القلق والتوتر والاكتئاب فهم من مسببات السمنة أحيانًا.
- حاولي أن يكون لك وقت يومي لمزاولة الرياضة حتى ولو كانت رياضة خفيفة.

المشي أثناء النوم

أعاني من مشكلة تؤرق عليَّ حياتي؛ وهي مشكلة أنني أمشى أثناء النوم، ما هو تفسير هذه المشكلة؟ وما هو الحل؟

الإجابة:

إن المشي أثناء النوم هو سلسلة معقدة من التصرفات تبدأ خلال مراحل النوم العميقة وينتج عنها المشي أثناء النوم، وعادة ما يحدث ذلك في الثلث الأول من الليل، ويكون الدماغ أثناء هذه العملية نصف نائم ونصف واعٍ، ويمكن أن يقوم المصاب ببعض المهام السهلة مثل تجنب بعض العوائق التي قد تصادفه وهو يمشي، إلا أنه عادة لا يمكنه التفاعل الكامل مع العوامل الخارجية أو القيام بالعمليات المعقدة؛ فمثلًا قد يقع المصاب من الدرج، أو أنه قد يخلط ما بين النافذة والباب مما ينتج عنه بعض الإصابات.

ما الذي يمكن عمله حيال المشي أثناء النوم؟

هنالك بعض الإجراءات الوقائية التي ينصح المريض باتباعها:

- من المعروف أن التعب والإرهاق يزيدان من احتمال حدوث المشي أثناء النوم عند المصابين بهذا الاضطراب، لذلك احرصي على الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

- القلق والتوتر إضافة إلى العصبية هي مهيجات أخرى، لذلك حاولي البعد عن الانفعال قبل النوم.

- حاولي إبعاد الأشياء الخطرة والحادة إضافة إلى مفاتيح السيارة من غرفتك، ووضع جرس على باب غرفة النوم بحيث يحدث صوتًا إذا فتحت الباب حتى يساعدك على الاستيقاظ.

- وضع شباك حديدي على النوافذ لتجنب خطر القفز أثناء النوم، وكذلك يجب القيام بإقفال باب المنزل.

- يفضل أن تكون غرفتك في الدور الأرضي من المنزل، ولتجنب السقوط ينبغي عدم نومك على سرير مرتفع.

- إذا اضطررت إلى قضاء الليل خارج منزلك، فاحرصي على اتباع إجراءات الوقاية أعلاه، وإشعار الأشخاص الذين ستمضي الليل عندهم عن المشكلة.

- في أغلب الحالات يعتبر هذا الاضطراب حميدًا ويكفي لعلاجه اتباع إجراءات الوقاية أعلاه، ولكن في قليل من الحالات يحتاج المرضى إلى تقييم نفسي وطبي لاستبعاد أي أسباب طبية.

- عند المرضى الذين تحدث عندهم هذه الظاهرة بصورة متكررة فإن الطبيب قد يصف بعض العقاقير الطبية، وذلك للتقليل من حدوث هذه المشكلة.

القلق عند البنات

أنا أعاني من حالات قلق في أوقات كثيرة، فأريد أن تساعدني على فهم هذه المشكلة، وكيف يكونَ العلاج؟

الإجابة:

نشهد في هذا العصر حضارة كبرى لم يشهد لها التاريخ مثيلًا، جعلت الإنسان يعيش في راحة كبيرة ولكنها -أي: تلك الحضارة- قصرت خدمتها على الجانب الجسدي وأهملت الجانب الروحي الذي يتميز به الإنسان عن غيره من الكائنات، وكان أحد إفرازات هذا القصور القلق الذي أدَّى بكثير من الناس خصوصًا في الغرب إلى الانتحار، ولم يجدوا له حلًّا غير تلك الحبوب المهدئة.

وأسباب القلق كثيرة، لكن نذكر أهمها:

١ - ضعف الإيمان: فالمؤمن قوي الإيمان لا يعرف القلق، قال الله تعالى ﴿ومن يعمل من الصالحات وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة﴾، ويقوى الإيمان بعمل الطاعات وترك المعاصي، وقراءة القرآن، وحضور مجالس الصالحين وحبهم، والتفكر في خلق الله تعالى.

٢ - الخوف على الحياة وعلى الرزق: فهناك من يخاف الموت فيقلق بسبب ذلك، ولو أيقن أن الآجال بيد الله ما حصل ذلك القلق، والبعض يخاف على الرزق ويصيبه الأرق وكأنه ما قرأ قوله تعالى: ﴿إن الله هو الرزاق ذو القوة

المتين﴾، ولم يسمع قول الله عز وجل: ﴿وما من دابة في الأرض إلا على الله رزقها﴾، حتى النمل في جحره يرزقه الله تعالى، ولا يعني ذلك أن يجلس الإنسان في بيته ينتظر أن تمطر السماء ذهبًا، بل يسعى ويفعل الأسباب امتثالًا لقوله تعالى: ﴿فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه﴾، ويتوكل على الله: ﴿ومن يتوكل على الله فهو حسبه﴾.

٣- **المصائب**: من موت قريب، أو خسارة مالية، أو مرض، أو حادث، أو غير ذلك، لكن المؤمن شأنه كله خير؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له، وجزاء الصبر أن الله يأجره ويعوضه خيرًا مما أصابه، فيجب أن يعلم أن ذلك بقدر الله وقضائه، وما قدَّر الله سيكون لا محالة لو اجتمع أهل الأرض والسماء أن يردوه ما وجدوا إلى ذلك سبيلًا. عندما ترسخ هذه العقيدة في نفس الإنسان فإنه يرضى وتكون المصيبة عليه بردًا وتكون المحنة منحة، ولقد شاهدنا أنه كم من مشكلة صارت بإنسان جعلت منه رجلًا قويًّا صامدًا، وعلمته التحمل بعد أن كان في نعمة ورغد لا يتحمل شيئًا، وغيَّرت من نظرته للحياة وأصبح سدًّا أمام المعضلات.

٤- **المعاصي**: وهي سبب كل بلاء في الدنيا والآخرة، وهي سبب مباشر لحدوث القلق والاكتئاب، قال الله تعالى: ﴿وما أصابك من سيئة فمن نفسك﴾، وقال: ﴿ظهر الفساد في البر والبحر بما كسبت أيدي الناس ليذيقهم بعض الذي عملوا لعلهم يرجعون﴾، والبعض يقول: نريد أن نُذهب القلق فيفعل المعاصي، لكنه في الحقيقة يزيد الطين بلة، وهو كالمستجير من الرمضاء بالنار.

٥- **الغفلة عن الآخرة والتعلق بالدنيا**: فمن يتفكر ويتصور نعيم الجنة

بكل أشكاله فإنه تهون عليه المشاكل وينشرح صدره وينبعث الأمل والتفاؤل عنده.

كيف نتخلص من القلق؟

يمكن التخلص من القلق باتِّباع هذه النصائح التالية:

١- الصلاة: قال الله تعالى: ﴿واستيعنوا بالصبر والصلاة﴾، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة، ويقول لبلال: «أرحنا بالصلاة يا بلال»، ويقول -جُعلتُ فداه-: «وجعلت قرة عيني في الصلاة»، فما من مسلم يقوم فيصلي بخشوع وتدبر وحضور قلب والتجاء لله تعالى إلا ذهبت همومه وغمومه أدراج الرياح كأن لم تكن، فالصلاة على اسمها صلة بين العبد وربه.

٢- قراءة القرآن: العلاج لكل داء، قال عز وجل: ﴿وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين﴾، فلنقوِّ صلتنا بهذا الكتاب العظيم ولنتدبر آياته، ولا نكن ممن يهجره فهو ربيع القلب ونور الصدر وجلاء الأحزان وذهاب الهموم والغموم.

٣- الدعاء: سلاح المؤمن الذي يتعبد الله به، فمن كان له عند الله حاجة فليفزع إلى دعاء من بيده ملكوت كل شيء، ومجيب دعوة المضطرين، وكاشف السوء الذي تكفل بإجابة الداعي، قال تعالى: ﴿وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداعي إذا دعان﴾، ولتتخير ساعات الإجابة كالثلث الأخير من الليل، بين الأذان والإقامة.

٤- الذكر: أنيس المستوحشين، وبه يُطرد الشيطان وتتنزل الرحمات.

٥- شغل الوقت بالعمل المباح: فإن الفراغ مفسدة ويجلب الأفكار الضارة والقلق وغير ذلك.

تأثير القلق على الذاكرة

هل يوجد علاقة بين القلق وقدرة الذاكرة أو الاحتفاظ بمعلومة؟

الإجابة:

يحدث لدى بعض الفتيات أحيانًا نسيان للمادة التي تقوم بالامتحان فيها بالرغم من المذاكرة الجيدة لها، وهذا بسبب القلق المبالغ فيه من الامتحان، والخوف من النتيجة.

وبالتالي فالقلق الناشئ عن المواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها أي إنسان يتسبب في إفراز إنزيم خاص والذي يؤثر على ذاكرة المدى القصير وعلى وظائف أخرى في القشرة الأمامية للمخ، وبالتالي فإنه يمكن باستخدام عقار يبطل أو يوقف إفراز هذا الأنزيم، أو يخفف القلق وبالتالي تحسن الذاكرة. وجدير بالذكر أن هذا الإنزيم موجود في حالة الاضطرابات الثنائية والفصام وهو ما يفسر حالات التهور والاندفاع والتشتت التي تظهر في حالات الفصام والهوس الاكتئابي.

همسة من القلب:

احرصي على أن تعيشي اللحظة التي أنت فيها، وعندما تقبلين على خطوة أخرى في حياتك فاستعدي لها بما تتطلبه هذه الخطوة، ولا تبالغي في التفكير أو تذكر النتائج، وما عليك إلا الأخذ بالأسباب، أما التوفيق والسداد فهو من الله تعالى.

رسالة من القلب

كنت رفيقة السوء
واهتديت بعد ما فارقت صديقتي الحياة

تحكي فتاة قصتها فتقول:

سبحان الله الذي يهدي من يشاء، فمن يهده الله فلا مضل له، ومن يضلله الله فلا هادي له. أنا فتاة في الثانية والعشرين من عمرها، وأريد أن أقص عليكم قصتي لعل الله يهدي أحدكم ويجزي الله من كان سببًا في هدايتي حسن الثواب.

كنت أدرس في مدرسة خاصة ورافقت فتيات من جميع الجنسيات المسلمات منهن وغير المسلمات، وتعرفت على مفاهيمهن وتقاليدهن الأجنبية، فأصبحت قليلة المعرفة في دين الإسلام مع أنني كنت أصلي وأصوم ولكن بكسل ودون خشوع مع أن أبويَّ كانا صالحين.

وبعد الدراسة دخلت الجامعة وسكنت مسكن الطالبات، هناك تعرفت على فتاة في نفس عمري، وكانت أخلاقها حسنة وطيبة وجميلة ومحبوبة بين الناس وتحب الخير لهم، وارتحت لها، ومرت الأيام فأصبحنا صديقتين حميمتين لا نفارق بعض ونفعل كل شيء معًا، ولكن الفرق بيني وبينها كان أنها كانت صالحة ومحجبة وتربت في بيت محافظ على العبادات، ولا يوجد في البيت ما يؤدي إلى معصية الله كالدش بقنواته السيئة، والأغاني غير المهذبة، وكانت صديقتي تحثني على لبس الحجاب وعلى الأخلاق الحسنة التي يجب

على المسلمة أن تتحلى بها، ولكن لم آخذ بنصيحتها، وظننت أنني كنت أعرف ما يكفي عن ديني دين الاسلام، ولم أدرك حينها أنني كنت في غفلة عمياء.

وبعد فترة أصبحنا كالأخوات بل أكثر، كنت أحبها حبًا كثيرًا، وتعلقت بها وعرفتها وأدخلتها عالم الغناء والزينة والمكياج والفضائيات... إلخ، كنت عندما أسافر إلى بلاد غربية أجلب معي لها الملابس التي لا تصلح للفتاة المسلمة وأجلب الأفلام والمجلات الخليعة التي تغضب رب العالمين، وزينت لها المعاصي حتى وقعت فيها، ولم أكن أعلم أن هذا كله حرام؛ لأنني لم أعرف عن الحلال وعن الحرام إلا القليل، وما كانت تدرك صديقتي ما تفعل لأنني كنت رفيقة السوء التي فتحت لها عينيها إلى ملذات الدنيا الخادعة وعميتها ونسيتها يوم الحساب والآخرة وغضب الله تعالى.

كانت أمها تلاحظ التغير فيها وتحولها من بنت بارة الى بنت تجادل أمها في جميع الأمور، وكانت أمها تشتكي لي منها نظرًا لأنني الأقرب إلى ابنتها، ولكن ماذا أقول لها؟ أقول لها أنني أنا من ضيعت لها ابنتها، ومرت السنين على هذا الحال حتى أقبل شهر رمضان الذي فات وشعرت بضيق شديد وكآبة حتى يسر الله لي الذهاب إلى العمرة وشعرت براحة لا توصف وخوف من الله، وكنت أنهمر من البكاء عندما يبدأ الشيخ بالدعاء وأتذكر الموت.

اتصلت بصديقتي بعد صلاة الفجر وبينت لها بما أحس وبأننا يجب أن نتوب إلى الله، فقالت لي بأنها كانت تتمنى ذلك منذ زمن، ولكن الأمر

صعب، وبعد ما رجعت عدت إلى الأغاني والفضائيات، وقلت لنفسي: إن التدين يحتاج إلى مراحل ووقت.

بعد أسبوع من رجوعي من العمرة اتصلت بصديقتي وكانت خارج البيت وعندما كلمتها كانت سعيدة وتضحك، عندما أقفلنا الخط بعد ربع ساعة أحسست بضيق غريب بصدري فاتصلت بها فلم ترد، وعاودت التكرار مرارًا حتى اتصلت ببيتها وردت عليَّ أختها وقالت: إنه حدث لها حادث مرور، فجن جنوني واتصلت بكل المستشفيات والشرطة حتى بلغني خبر وفاتها وانهارت قواي، وأحسست أن الدنيا اسودت في وجهي من كثرت الدموع، ولا أدري كم لبثت في هذه الحال حتى سمعت المؤذن ينادي إلى الصلاة، فقمت وصليت ودعوة لها بالرحمة، وبدأت أقرأ القرآن ولا أكاد أرى الآيات من شدة البكاء، وبعد لحظات شعرت بشيء من الراحة، ثم بدأت أفكر في عذاب القبر والآخرة، وكيف كنت السبب في ضلالتها، فارتعبت وذهبت إلى بيتها عسى أن أرى نورًا في وجهها، ولكن قد انتهى أهلها من تكفينها، فرميت وجهي على صدرها أبكي ندمًا وأرجو الله أن يرحمها ويغفر لها، ثم ذهبت إلى بيتي وألم الفراق يكاد يخنقني، فبدأت أقرأ القرآن.

وأريد أن أقول لأخي المسلم وأختي المسلمة: أن تزيدوا بالعلم في دينكم، وأكثروا من ذكر ربكم، وأن تتذكروا أن الموت قادم وأنه لا يرحم صغيرًا أو كبيرًا، فاحفظوا أنفسكم من الغفلة والضلالة التي يزينها لنا الشيطان، وأرجو أن تدعوا لصديقتي بالرحمة والمغفرة عسى أن أكون لها

الآن نفعًا. أسأل الله أن يرحمنا ويرحمكم في الدنيا والآخرة، ويثبت لنا ديننـا، ونموت ونحن مسلمون، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته[١].

(١) WWW.FORISLAM.COM

قيمي نفسك

هل تعتقدين أنك على الطريق الصحيح؟ لكي تعرفي أنك على طريق السعادة فينبغي أن تكون الإجابة بنعم على التساؤلات التالية:

- هل توجد لديك معارف ومعلومات متنوعة؟

إذا كانت الإجابة بنعم فحاولي اختبار نفسك في التساؤلات التالية:

- هل تعرفين كم غزوة غزاها رسول الله صلى الله عليه وسلم وأسمائها؟

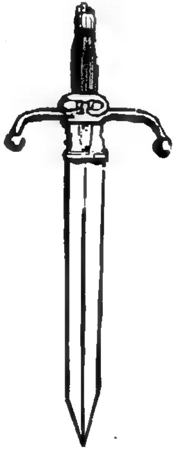
الإجابة:

غزا رسول الله صلى الله عليه وسلم خمس وعشرين غزوة وهي كما يلي:

١	غزوة ودان	١٤	دومة الجندل
٢	غزوة بواط	١٥	غزوة الخندق
٣	غزوة العشيرة	١٦	غزوة بني قريظة
٤	غزوة بدر الأولى	١٧	غزوة بني لحيان
٥	غزوة بدر الثانية	١٨	غزوة ذي قرد
٦	غزوة بني سليم	١٩	غزوة بني المصطلق
٧	غزوة السويق	٢٠	غزوة الحديبية
٨	غزوة غطفان	٢١	غزوة خيبر
٩	غزوة نجران	٢٢	فتح مكة
١٠	غزوة أحد	٢٣	غزوة حنين
١١	حمراء الأسد	٢٤	غزوة الطائف.
١٢	غزوة ذات الرقاع	٢٥	غزوة تبوك
١٣	غزوة بدر الآخرة		

وبناء على ما سبق يمكن أن تقيمي نفسك ومدى اهتمامك بدينك الذي هو سبب حياتك ومصدر سعادتك، وفي المقابل تجد بعض الفتيات يتذكرن من الأحداث ما قام به الممثل الفلاني وكلمات الأغاني التي أعلنها ولم يعلنها المغني العلاني، وهذا ما يوجد في عقلها.

هل بعد ذلك يمكن أن يكون مثل هؤلاء سعيدًا أو مطمئنًا؟ فأنا أقول: من المستحيل حتى ولو تظاهر بأنه يغني أغاني فيها حب، أو يردد كلمات فيها مرح إلا أن قلبه لم يصل إلى السعادة بالمعنى الصحيح.



فقدان الشهية العصبي

أحيانًا يحدث لي حالة من فقد الشهية مع حالة مزاجية غير جيدة، وبالرغم من ذلك أشعر بالسمنة، ولا أقتنع بنقد الآخرين لي، وفي نفس الوقت أتمنى أن أتغلب على هذه المشكلة، فكيف يكون الحل؟

الإجابة:

تسمى هذه الأعراض السابقة بحالة فقدان الشهية العصبي، وفيما يلي التفسير العلمي لهذا الاضطراب:

ما هو مرض فقدان الشَّهية العصبي (anorexia)؟

فقدان الشَّهية العصبي هو مرض يحدث عادة عند البنات المراهقات، لكنَّه يمكن أن يحدث أيضًا عند الأولادِ المراهقين، وأيضًا عند النِّساء والرجال الراشدين. الناس الذين يعانون من مرض فقدانِ الشَّهية هم مهووسون بالنحافة، يفقدونَ الكثير مِن الوزنِ وينتابهم الفزع من زيادة الوزن، وهم يعتقدون بأنهم يعانون من زيادة الوزن (السمنة) على الرغم من نحافتهم الشديدة. مرض فقدان الشَّهية العصبي لا يدل على وجود مشكلة بالطعام أو الوزن فقط، إنه مرض يدل على محاولة استعمال الطعام والوزن للتعامل مع المشاكل العاطفية.

ما هو الفرق بين مرض فقدانِ الشَّهية العصبي ومرض الإفراط في تناول الطعام bulimia؟

الناس الذين يعانون من مرض فقدانِ الشّهية العصبي يُجوِّعونَ أنفسهم، ويتحاشون الأطعمةَ ذات السعرات الحراريةِ العاليةِ، ويُمارسُون التمرينات الرياضية بشكل دائم، أما الأشخاص الذين يعانون من مشكلة أو مرض الإفراط في تناول الطعام فإنهم يتناولون كميات ضخمة مِن الطعام، ثم يتخلصون من هذا الطعام مباشرة بعد تناوله، أَو يَأخذونَ المسهلات أو مدرّات البول (حبوب ماء) لكي لا يزيد وزنهم. الأشخاص الذين يعانون من مرض الإفراط في الطعام عادة لا يفقدون نفس النسبة من الوزن كما هو الحال عند الأشخاص الذين يعانون من مرض فقدان الشهية العصبي.

لماذا يصاب الأشخاص بمرض فقدان الشهية؟

السبب الذي يجعل بعض الناس يصابون بمرض فقدان الشهية العصبي غير معروف، قد يعتقد هؤلاء المرضى بأنهم سيكونون ناجحين أو أكثر سعادة إذا كَانوا نحيفين، هؤلاء الأشخاص يريدون كل شيء في حياتهم أن يَكُون مثاليًّا. والناس الذين يعانون من هذا المرض هم عادة طلبة ناجحون في دراستهم ويشتركونَ في الكثير من الأنشطة التعليمية والاجتماعية، ويلومونَ أنفسهم في حالة عدم حصولهم عَلى درجات عالية، أو أن الأمور الأخرى في حياتهم لم تكن ممتازة.

ما هي المشاكل التي يسببها مرض فقدانِ الشّهية العصبي؟

البنات اللواتي يعانين من مرض فقدان الشّهية عادة يتوقف عندهن الحيض، كما أن الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض يكون لديهم جفاف في الجلد وشعر الرأس يكون متقشفًا وضعيفًا، ويمكن أن يكون لديهم نمو شعر رفيع على جميع أنحاء أجسامهم، وقد يشعرونَ دائمًا

بالبرودة، وقَدْ يمرضون أغلب الأحيان. والناس الذين يعانون من مرض فقدان الشّهية العصبي يكونون في أغلب الأحيان ذوي مزاج متعكر، ويجدون صعوبة في التركيز ويفكرون دائمًا في الأكل. والجدير بالذكر أنه لَيسَ صحيحا أن الناس الذين يعانون من هذا المرض لا يعانون من الجوع أبدًا، في الحقيقة هم يعانون من الجوع دائـمًا، الإحساس بالجوع يعطيهم شعورًا بالتحكم في حياتِهم وأجسامِهم ويَجْعلُهم يَشْعرونَ بأنهم يجيدون عملًا ما، هم يجيدون إنقاص الوزنِ. الناس الذين يعانون من مرض فقدان الشهية الحاد قد يكونون في خطر من الموت نتيجة الجوع الشديد.

ما هو علاج مرض فقدان الشّهية العصبي anorexia؟

معالجة مرض فقدانِ الشّهية العصبي أمر صعب؛ لأن الناس الذين يعانون منه لا يَعتقدُون بأن لديهم مشكلة. يمكن علاج المرض في المراحل المبكرة (أقل من ٦ شهور من بداية المرض أو بعد فقدان قدر قليل من الوزن) بنجاح بدون الحاجة لإدخال المرضى إلى المستشفى، ولكن لكي تكون المعالجة ناجحة، يجب أن يكون لدى المرضى رغبة في التغيير ويَجِبُ أَنْ يكونَ لديهم عائلة وأصدقاء يقومون بمساعدتهم.

أما الأشخاص الذين يكون مرضهم أكثر خطورة فإنهم يحتاجون إلى العناية في المستشفى، عادة في القسم الذي يأوي الأشخاص الذين يعانون من مرض فقدان الشهية العصبي، ومرض الإفراط في تناول الطعام. وتتضمن المعالجة أكثر من تغيير عادات أكل الشخص. يحتاج الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض إلى الإرشاد لمدة سنة أو أكثر في أغلب الأحيان لكي يستطيعوا العمل على تغيير المشاعر المسببة لمشاكل أكلهم، هذه المشاعر

قد تكون متعلقة بمشاكل وزنهم، أو مشاكلهم العائلية، أو مشاكلهم المتعلقة باحترام الذات، ويتم مساعدة المرضى بتناول الأدوية التي تجعلهم أقل اكتئابًا، وتوصف هذه الأدوية من قِبَل طبيب متخصص.

كيف يمكن أن تساعد العائلة والأصدقاء المريض بمرض فقدان الشهية العصبي؟

الشيء الأكثر أهميةً الذي يمكن أن تقوم به العائلة والأصدقاءِ لِمُسَاعَدَة الشخص الذي يعاني من هذا المرض هو أن يغمروه بالحب. الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض يَشْعرونَ بالأمان والطمأنينة والراحة بمرضِهم، خوفهم الأكبر هو من زيادة الوزن ويرون زيادة وزنهم نوع من فقدان السيطرة على أنفسهم، وهم قَدْ يُنكرونَ أن لديهم مشكلة. والناس الذين يعانون من هذا المرض قد يلجئون للتوسل والكذب لتجنب الأكل وزيادة الوزن والذي يشبه التفريط في المرض. يجب ألا يستسلم العائلة والأصدقاء لتوسلات المريض(١).

---

(١) http://forum.brg٨/t٢٠٥٧١٧.com/html

مشكلات البلوغ

أنا بنت في العاشرة من العمر، وبالرغم من ذلك حدث لي العلامات التي وصفها من حولي بالبلوغ، وما التفسير العلمي للبلوغ المبكر لدى بعض البنات؟

الإجابة:

تعريف البلوغ المبكر: هو بداية حدوث التغييرات الأولى للبلوغ قبل سن الثامنة من العمر (البلوغ العادي يحدث من سن ١٠-١٣ سنة)، ومن هذه التغييرات الأولى التي تحدث في البلوغ المبكر حسب ترتيبها:

١ - زيادة نمو الجسم.

٢ - نمو الثديين.

٣ - ظهور الحيض وهو آخر حدث يظهر على الفتاة، وفي بعض الحالات يكون ظهور الحيض هو أول حدث في حالات البلوغ المبكر مما يؤدي إلى قلق الأم الشديد على ابنتها، ومن أسباب البلوغ المبكر:

١ - أسباب وراثية.

٢ - أسباب فسيولوجية.

٣ - أسباب تتعلق بتغير المناخ.

٤- حالات مرضية عند الفتاة؛ كحالات القلق النفسي، وحالات التهاب الغدة النخامية، وبعض أورام المبيض.

نصيحة مهمة:

في حالة حدوث البلوغ المبكر ومهما كانت الأسباب فينبغي عرض الحالة على طبيب متخصص، حتى يتخذ الإجراءات المناسبة في ضبط الهرمونات وإعطاء الفتاة علاجًا مناسبًا لحالتها، مع الحرص على عدم أخذ الوصفات من الآخرين؛ لأن كل حالة تختلف عن الأخرى. مع تذكر أن القلق والتوتر المصاحب لهذه الحالة لا يعالج بل أحيانًا يضر.

رسالة من القلب

لماذا تفعلين ذلك ؟

تحكي فتاة قصتها فتقول:

كنت في الرابعة عشر من عمري، وكنت كبقية الفتيات أهتم بالموضة والأناقة، أصاحب الفتيات المؤدبات من جيراني وزميلات مدرستي، فأنا من أسرة متدينة ومحافظة، ولكنهن كُنَّ لاهيات، وحدث ذات يوم أن اختلفت معهن، وقررت أن أبتعد عنهن تمامًا، ووضع الله تعالى في طريقي إحدى زميلات فصلي بالمدرسة التي تصادف أن كانت تسكن بجواري، واضطررت أن أصاحبها حتى لا أظل وحيدة، وكانت فتاة محجبة ووالدها إمام مسجد، ولكنها كانت طوال طريقنا من وإلى المدرسة وفي الأوقات الأخرى لا تتكلم عن الدين إطلاقًا، وكنا نتحدث عن الدروس أو المسلسل التليفزيوني أو أغاني فيروز ... إلخ.

وكانت تفعل شيئًا كان يلفت نظري ويشعرني بوخز الضمير،كانت لا تتوقف عن إصلاح وضع الإيشارب؛ حرصًا على ألا تظهر منها شعرة واحدة، وكنت أقارن نفسي بها حيث كنت أحرص على تغيير تسريحتي يوميًّا، وظللنا هكذا حتى بدأت أفكر عن سبب ما تفعله، وسبب ما أنا عليه، ومن تطيع هي؟ ومن أطيع أنا؟ وتيقنت أنها تطيع ربها وأنا أطيع الاستعمار أقلده.

وساعدني بُعد صديقاتي القدامى على مواصلة التفكير في هذا الموضوع، حتى بدأت أسمع الأذان بأذن جديدة يشاركها قلبي، وبدأ يتملكني الخوف من أن أموت وأنا غير محجبة، وكنت أخجل من مقابلة ربي دون أن أجد سببًا لعدم طاعتي له، وقررت الحجاب، وكان صعبًا جدًّا على نفسي، ولكنني جربت نفسي تدريجيًّا، ووجدتني أنجح، فبدأت بالكم الطويل لفترة وفي الحر، ثم التسريحة الواحدة، ثم الحجاب الكامل والحمد لله، ولن أستطيع أن أصف أول يوم حجاب وما بعده، فقد شعرت بأمان واطمئنان وسعادة لم أشعر بهم في حياتي، وكانت المفاجأة أن الجميع شجعوني حتى غير الملتزمين منهم وزاد ذلك في سعادتي، ثم بدأت أشعر أنني أخفي وراء حجابي جهلًا بديني، فتوقفت عن قراءة الشعر وقصص الأدب لفترة، وظللت سنتين لا أقرأ إلا في الدين، وذهبت مع صديقتي -سبب هدايتي- إلى ندوات دينية، حتى ارتويت وشعرت بأنني فخورة بنفسي وإسلامي[1]، وأنني أستطيع مقابلة ربي دون أي شعور بالخزي أو التقصير، وصدقوني السعادة كلها في رضا الله تعالى؛ لأنه بحق نعم المولي ونعم النصير. والسلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.

---

(١) WWW.FORISLAM.COM

البلوغ المتأخر لدى البنات

ما هو التفسير العلمي لتأخر البلوغ عند بعض البنات؟

الإجابة:

يقصد بالبلوغ المتأخر بأنه تأخر ظهور الحيض إلى ما بعد الرابعة عشرة من عمر الفتاة، وكذلك تأخر نمو الثديين بعد الثالثة عشرة من العمر.

وفي حالات نادرة جدًّا يتأخر ظهور الحيض إلى سن الثامنة عشرة مما يسبب قلقًا كبيرًا لدى بعض البنات وأهلهم.

ما هي أسباب تأخر نزول الحيض؟

هناك أسباب كثيرة ومتعددة نذكر منها منها يلي:

١- أسباب تشريحية (أسباب خلقية): ويكون السبب في هذه الحالة وجود غشاء بكارة مصمت (خالي من الثقوب الطبيعية والتي تسمح بمرور دم الحيض من الفرج عند سائر الفتيات).

٢- أسباب هرمونية: ويحدث ذلك نتيجة إصابة إحدى الغدد الصماء (الغدة النخامية وغدة الهيبوثلامس، الغدة الدرقية، المبيضين) بأورام أو التهابات.

٣- أسباب مرضية مزمنة: مثل: داء السكري، هبوط القلب، السل الرئوي، الفشل الكلوي المزمن.

٤- **أسباب غذائية**: مثل: سوء التغذية المزمن.

٥- **أسباب عصبية ونفسية**: مثل: الحرمان العاطفي (فقدان أحد الأبوين أو كليهما إما بالطلاق أو الوفاة)، فقدان الشهية العصبي (ويؤدي ذلك إلى إصابة الفتاة بنحافة شديدة)، ضمور بعض أجزاء الجهاز العصبي المركزي.

وبالتالي إذا عُرف السبب سهُل الوصف والعلاج، واعلمي أن أكثر هذه المشكلات يكون سببها نفسيًّا، فلا تقلقي ولا تحزني على أنك أنثى، ولا تخافي أكثر من اللازم من نظرة الآخرين لك؛ لأن كل هذا يساعدك على اجتياز أزمتك.

همسة من القلب:

احرصي على أن تَعْرِضي نفسك على طبيب متخصص، ولا تسمعي للوصفات العلاجية من الآخرين غير المتخصصين، ولا تتركي نفسك للإيحاء السلبي؛ مثل قول: إنك مسحورة، أو لديك مشكلة روحية أو ما شابه ذلك، ولكن عليك بالمبادرة بالعلاج والأخذ بالأسباب، أما النتائج أو الشفاء فهو من عند الله تعالى.

التغيرات الهرمونية للبنات

ما هي أهم التغيرات في وظائف الأعضاء والهرمونات الجنسية عند الفتيات؟

الإجابة:

يولد الإنسان ذكرًا أو أنثى حسب صفاته الجنسية الأولية ألا وهي أعضاؤه التناسلية الخارجية والداخلية، ثم ينمو جسم الطفل تدريجيًّا حتى مرحلة البلوغ حين تبدأ صفاته الجنسية الثانوية في الظهور، هذه الصفات في الإناث -كما أشرنا من قبل- تتلخص في نمو واضح في حجم الثديين واستدارة محيط الجسم خاصة عند منطقة الحوض والكتفين نتيجة امتلائهما بالدهون، كذلك ينبت شعر العانة ويصبح الصوت أنثويًّا رقيقًا، ويكون الاتجاه العام للفتاة ذا طابع أنثوي، وأخيرًا يبدأ الحيض بالنزول وعندها تكون الفتاة مستعدة لإنجاز أعظم وأهم وظائفها التي سخرها الخالق عز وجل من أجلها ألا وهي الإنجاب بعد الزواج إن شاء الله تعالى.

تبدأ الصفات الجنسية الثانوية للفتاة في الظهور قبل عام أو عامين من نزول أول طمث (دورة شهرية)، ويتحكم في هذه الصفات الثانوية مجموعة من الهرمونات (الهرمون هو مادة كيميائية حيوية تفرز مباشرة في الدم بواسطة غدد تسمى الغدد الصماء).

إن الصفات الجنسية الثانوية هي حدث دائم؛ بمعنى أنه بمجرد ظهورها فهي تبقى حتى ولو تم إزالة الغدد الصماء فيما بعد (لأسباب جراحية على سبيل المثال).

أما الهرمونات التي تتحكم في هذه الصفات الثانوية فهي:

١ - الهرمونات العصبية:

والتي يفرزها (الهيبوثلامس) وهو جزء من الجهاز العصبي المركزي أسفل المخ، وتسمى أيضًا العوامل المنبهة، وتقوم بتنبيه الغدة النخامية (أسفل المخ داخل الجمجمة)، ومن عدد من العوامل تتحكم فيه، وبالتالي فهي تؤثر بالتأكيد في عملية البلوغ بأكملها، ومن هذه العوامل:

- قشرة المخ الخارجية.

- نوعية الغذاء.

- الانفعالات والعواطف.

- الهرمونات التي يقوم المبيضان بإفرازها.

ومن ذلك يتضح لنا لماذا يتأثر البلوغ بما يحتويه من حيض وتبويض بعوامل يجب الاحتراز منها في تلك الفترة الحرجة في عمر الفتيات؛ مثل: الاكتئاب النفسي (من أمراض العصر التي لم تكن معروفة من قبل) والخوف، والصدمات النفسية والعصبية، وفقدان الشهية، والنحافة الشديدة.

٢- هرمونات الغدة النخامية (الفص الأمامي):

وهي عديدة ولغرض التبسيط نورد منها ثلاثة أنواع:

- الهرمونات التي تقوم بتنبيه المبيضين وتجهيز البويضات للتلقيح.
- الهرمون الذي ينبه الغدة فوق الكلوية (الغدة الكظرية).
- الهرمون الذي ينبه الغدة الجاردرقية.

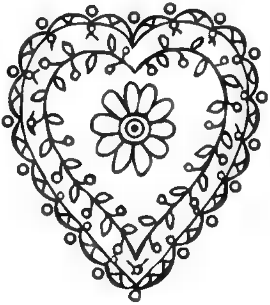
٣- هرمونات المبيض (الإستروجين والبروجيسترون):

وهذه الهرمونات مسئولة مسئولية مباشرة عن:

- ظهور الصفات الجنسية الثانوية (تصبح الفتاة بذلك أنثى مهيأة للزواج).
- نمو وتهيئة المهبل -القناة التي تصل بين الفرج والرحم- لتأدية وظيفتها الطبيعية بعد الزواج.
- نمو الرحم وتهيئته لتأدية وظيفته الطبيعية (حمل الجنين).
- ظهور الحيض: يبدأ ظهور الحيض في سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة تقريبًا، ويعتبر الحيض هو آخر حدث من أطوار فترة البلوغ، حينئذٍ تصبح الفتاة أنثى قادرة على الإنجاب إذا تزوجت.

همسة من القلب:

تذكري دائمًا أن طريق العلم هـو طريـق النـور وطريـق الهدايـة وطريـق السعادة إذا كان هذا العلم نافعًا؛ فاحرصي دائمًا على أن تحصلي من المعرفة ما ينير طريقك، واجعلي تحصيلك للمعرفة جزءًا أساسيًّا من وقتك وحياتك.



التطهر من الحيض

كيف يتم التطهر من الحيض؟

الإجابة:

التطهر من الحيض هو الغسل الكامل ويكون على الصورة الآتية:

١- أن تنوي الغسل بالقلب دون النطق بالنية.

٢- التسمية بقولك: بسم الله، ثم غسل يديك ثلاثًا بالماء.

٣- الوضوء وضوءًا كاملًا.

وفي حالة الغسل من الحيض يجب على الأم أن تُفهِّم ابنتها أن تغسل فرجها بحذر؛ لأن هذه المنطقة من أخطر المناطق في جسم الفتاة على الإطلاق، وأنها تحتوي على ما يسمى بغشاء البكارة، وعلى هذا فيجب عليها أن تغسل هذه المنطقة بحرص وحذر شديدين.

٤- تحثي الماء على الرأس فإذا روي بالماء أفيض عليه ثلاث حثيات من الماء.

٥- غسلي سائر بدنك بالماء مبتدئة دائمًا بالجهة اليمنى.

٦- غسلي قدميك في مكان آخر.

وهذا الغسل هو الغسل من الجنابة والحيض وهو للمرأة كما للرجل، ولكن في حالة الغسل من الحيض أو النفاس ينبغي أن تزيلي أثر الدم تمامًا بمطهر له رائحة نفاذه على رائحة الدم، وكما ذكرت أركانه النية، تعميم الجسد والشعر بالماء.

عن عروة عن عائشة: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لها وكانت حائضًا: «انقضي شعرك واغتسلي» رواه الستة إلا الترمذي.

النغيرات النفسية والاجتماعية
المصاحبة للدورة الشهرية

ما هي التغيرات النفسية والتغيرات الاجتماعية التي تحدث مع الدورة الشهرية؟ وكيف أتعامل معها؟

الإجابة:

هذه التغيرات تشمل سلوك البنت وتصرفاتها وتعاملاتها مع الآخرين، وتنقسم البنات في هذا المجال إلى فئتين:

من الممكن لهذه التغيرات أن تدفع فئة من الفتيات إلى العزلة والخجل والانطواء وتبعد عن مخالطة الناس حتى لا يلاحظ أحد ما طرأ عليها من تغير جسماني، (وربما تتوارى حتى من أقرب أقربائها؛ كالأب والإخوة الذكور) وهذا سيؤثر عليها وعلى نفسيتها فيما بعد، إذا لم تقم الأم بالدور المناسب واللازم لتوعية ابنتها لمواجهة هذه المرحلة.

أما الفئة الأخرى من الفتيات فمن الممكن أن يظهرن رد فعل آخر ومعاكس تمامًا للفئة الأولى وهو الإحساس بالأنوثة وحب الظهور والعمل على لفت أنظار الآخرين وخاصة أقرانهن من الأولاد أو البنات ليلاحظوا ما طرأ عليهن من تغيير، وهذه الفئة أيضًا تطرب لكلمات الثناء على جمالها والإعجاب بشعرها أو لبسها..

هل مرحلة المراهقة مرحلة مشكلات ؟

هل معنى أن الشخص في مرحلة مراهقة يكون لديه أخطاء كثيرة أم هي مرحلة طبيعية؟

الإجابة :

لقد بالغ بعض علماء النفس وخاصة الغربيون منهم في تعريف المراهقة حتى أنهم وصفوها بأنها مرحلة عواصف نفسية، بل مرحلة جنون، ويعتبر أحدهم -وهو (ستانلي هول)- أن جميع المراهقين مرضى ويحتاجون إلى علاج نفسي وطبي حيث يعرف المراهقة بأنها: «فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والقلق والصراعات والمشكلات وصعوبات في التوافق مع الآخرين».

وتمتد فترة المراهقة كما يقدرونها بحوالي (١٠-١٢) سنة، وتقع معظمها في العقد الثاني من العمر.

ومفهوم العامة للمراهقة أنها فترة توتر واضطراب وعواصف نفسية واجتماعية، وعقيدتهم أن هذه الفترة حتمية، ولا بد منها لكل شاب وفتاة، وهنا مكمن الخطورة في هذا المفهوم.

ومن الغريب والعجيب -يا أختي المسلمة- أن هذا المفهوم قد شاع في مجتمعاتنا المسلمة، بين الآباء والأمهات حتى بين المدرسين والمدرسات، كما

أظهرت بعض الدراسات الميدانية، وكان نتيجة ذلك أن المدرسين والمدرسات الذين ضللتهم هذه الأكذوبة أصبحوا ينظرون إلى الشاب أو الفتاة نظرتهم إلى المريض الذي ليس عليه حرج.

وقد ساهم هذا المفهوم المضلل ثم هذه النظرة الخاطئة في تفشي مظاهر الطيش والشغب وعدم الاكتراث لدى كثير من الشباب والفتيات إلا من رحم ربي.. وذلك ببساطة لأن الكبار من حولهم يبررون تصرفاتهم الطائشة بأنهم مراهقون!

ويفرق علماء النفس بين البلوغ والمراهقة؛ حيث إن البلوغ يشير إلى البلوغ الجنسي وهو اكتمال الأعضاء والوظائف الجنسية، أما المراهقة فهي التدرج نحو النضج الشامل للإنسان.

ومن ذلك تتضح لنا نظرة علماء النفس للبلوغ على أنه جانب من جوانب المراهقة.

ويرجع اهتمام علماء النفس بالمراهقة إلى حدوث تغيرات عديدة وسريعة في حياة الإنسان تخرجه من عالم الطفولة إلى عالم الرجولة بالنسبة للشباب أو عالم الأنوثة بالنسبة للفتيات، وقد لا يدخل الشاب أو الفتاة إلى عالم الرجولة أو الأنوثة مباشرة، بل يبقى في مرحلة انتقالية بينهما تعتمد فترتها الزمنية وتختلف تبعًا لأسباب كثيرة.

نخلص مما سبق بأن المراهقة -كما يراها علماء النفس- هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، ويعترف بعضهم بأن فترة المراهقة ليست بالضرورة مرحلة حتمية للقلق والاضطراب النفسي.

المراهقة من منظور إسلامي:

تعتبر الشريعة الإسلامية المرأة متى بلغت راشدة في سائر التكاليف الشرعية وفي إقامة الحدود أيضًا.

ومن الجدير بالملاحظة أن الشريعة الإسلامية أعطت البالغ كل صفات الراشد ما عدا التصرف بالمال فاشترطت فيه الرشد إضافة إلى البلوغ، قال تعالى: ﴿وابتلوا اليتامى حتى إذا بلغوا النكاح فإن آنستم منهم رشدًا فادفعوا إليهم أموالهم﴾ [سورة النساء: ٦].

ويقول الدكتور عبد الرحمن العيسوي: وجدير بالذكر أن النمو الجنسي في المراهقة لا يؤدي بالضرورة إلى أزمات، لكن النظم الاجتماعية الحديثة هي المسئولة عن أزمة المراهقة، وكما تقول مارغريت ميد: في المجتمعات البدائية تختفي مرحلة المراهقة وينتقل الفرد من الطفولة إلى الرشد مباشرة، بمجرد إقامة حفل تقليدي له ويعهد إليه بمسئوليات الرجال فيقوم بالصيد والرعي ويتزوج ويُكوِّن أسرة.

ويقول الأستاذ محمد قطب: ثم يأتي البلوغ، والمشكلة الكبرى التي تتحدث عنها كتب التربية وعلم النفس في هذه الفترة هي مشكلة الجنس، وليس للجنس مشكلة في الإسلام، فقد خلقه الله ككل طاقة حيوية ليعمل لا ليكبت، إنه يقره مثل كل الدوافع، ثم يقيم أمامها حواجز لا تغلق مجراها ولكن ترفعها وتضبط منصرفها، أشبه بالقناطر تقام أمام التيار (النهر)، والجاهلية (العالم الغربي) تعترف بضرورة التنظيم والضبط لكل دوافع الفطرة إلا الجنس...

همسة من القلب:

توجد في حياتنا أخطاء معرفية موروثة كثيرة تحتاج منك أن تضعيها دائمًا على ميزان الدين وبعضها على ميزان العقل؛ حتى يمكنك أن تعيشي سعيدة مستقرة ولا تبرري لنفسك أنك تعيشين فترة قلق أو توتر؛ بل نحن من يفرض على نفسه هذا الشعور، ونحن من يشكل عالمه ويخطط له، مع الاستعانة بتوفيق الله تعالى والصبر على قضائه وقدره.

ولذلك فنصيحتي لك أن تستمتعي بكل لحظة في حياتك، ولا تصنفي هذه الفترة بالتوتر وأخرى بالاكتئاب، ولا تسمعي من غيرك إلا أن يكون صاحب علم أو دين.

واعلمي أن الله تعالى لا يخلق شيئًا سيئًا، ومن يقول: إن فترة المراهقة فترة عواصف وتهور هل يمكن أن يقول ذلك على أسامة بن زيد رضي الله عنه حينها قاد جيش المسلمين في أهم الحروب وهو ما زال في السابعة عشر من عمره؟

وبالتالي فمرحلة المراهقة مرحلة طبيعية من مراحل النمو ويوجد فيها من المشكلات كما توجد في المراحل الأخرى من مشكلات أيضًا.

الرضا بالواقع

إذا كنت تشتكين من عدم تقدير الأهل لك أو قسوتهم عليك أحيانًا، أو ملاحقتهم لك في كل لحظة، فاعلمي أن غيرك يتمنى أن يكون لهم أهل ويعاملوهم كما يشاءون، فاحمدي الله تعالى على أن رزقك من يخاف عليك ويحرص على نجاحك.

احمدي الله تعالى أن رزقك الله تعالى من ينفق عليك ويوفر لك احتياجاتك أو بعضها، وفي مجتمعات أخرى إذا بلغت الطفلة عشر سنوات تستقل بذاتها وتتكفل بنفسها.

إذا أعطاك الله تعالى أسرة متماسكة وإخوة يتابعونك ويسألون عنك ويحرصون عليك، فهذا من النعم والخير أيضًا، فحاولي أن تتقاربي معهم وأن تتالفوا في أفكاركم وسلوكياتكم وسوف تشعرون بالود والرحمة، واعلمى أنه يوجد في مجتمعنا أسر مفككة ولا يهتمون بأبنائهم ولا يسألون عنهم، فيتصرفون كما يشاءون -وهذا ما يعده بعض الشباب أنها حرية ويحسدون الآخرين عليها- وفي النهاية تكون الحسرة والندامة.

الفرق بين تفكير البنات وتفكير الشباب

ما هي أسرار الفتيات اللواتي يتحدثن بها خفية؟

أنا طالب في السادسة عشرة من عمري، ربما تضحكون على ما أعاني منه، وتعتقدون أنني تافه؛ حيث إن الشيء الذي يؤثر عليَّ ويجعلني في حيرة دائمة، هو لماذا تجلس أختي مَع صديقاتها بشكل دائم فِي غرفة منزوية، ويقمن بالضحك بشكل دائم.. ما هي المواضيع التي يتحدثن فيها والتي تجعلهن سعيدات بهذا الشكل؟ الشيء نفسه ألاحظه على بنات عمي، سألت أمي عن المواضيع التي تشغل بال البنات، وتجعلهن يحطن جلساتهن بهذه السرية، فقالت لي: لا دخل لَك بحكي البنات، مَا هو حكي البنات الَّذِي يَجِبُ عليَّ ألا أطلع عليه، والَّذِي يجعل أختي وبنات عمي وصديقاتهن يحطن الموضوع بهذه السرية الكبيرة؟ بصراحة لن يهدأ لي بال قبل أن أكشف ما هي أسرار البنات، حتى لو أدَّى الأمر إلى أن أتصنت عليهن، أنا اعرف أنهن يتحدثن عن الشباب والعلاقات التي أخجل من الحديث عنها، ومع ذلك أريد أن أكتشف هَذَا الأمر أكثر، ماذا أفعل؟

الإجابة:

ينبغي عليك معرفة أن للبنات خصوصية، كما للشباب خصوصية، ألا تجلس أنْتَ مَع أصدقائك فِي مكان منزوٍ، ثمَّ تبدءون بالحديث، وفجأة

تخرج منكم ضحكات بأصوات عالية؟ ألا تعتقد أن هُنَاكَ أسرار في حياتك وحياة أصدقائك لا تحب أن يطلع عليها الآخرون؟ هذا ما يحصل مع البنات أيضًا، فهناك مواضيع تصارح فيها الفتيات بعضهن ولا يحببن أن تظهر بِشَكْل علني أمام الأشخاص الآخرين من أبناء الجنس الآخر.

لا يحق لَك التصنت على كلام الفتيات، فهذه من التصرفات غير اللائقة بك، أما بالنسبة للمواضيع التي تتحدث فيها الفتيات في مجالسهن الخاصة، فهي متنوعة وعديدة، ولا يشترط أن تكون كل مواضيعهن عن الشباب، والعلاقات مَع الجنس الآخر، والأمور التي تخجل أنت من ذكرها.

هُنَاكَ فرق فِي التفكير بين الشباب والبنات، فالفتيات يحببن التعرف عَلَى تجارب بعضهن، من أجل اكتشاف عالم (الآخر) الشباب، وكيف يفكرون، وَمَا هِيَ الطرق التي يتبعونها من أجل التقرب للفتيات، وأشياء أخرى.

هُنَاكَ أسئلة كثيرة تلح على أذهان الفتيات، ويحترن وهن يحاولن إيجاد الإجابات عَلَيْهَا -تمامًا كما يحصل معك أنت كشاب- وفي العادة يشبعن هَذِهِ المواضيع نقاشًا وبحثًا، لعلهن يتوصلن إلى شيء.

على أن هناكَ مواضيع أخرى تتطرق إليها الفتيات، مثل آرائهن بالفتيات الأخريات، بطريقة اللبس، والحديث، وبما يحصل معهن من أحداث في حياتهنَّ.

تختلف الفتاة عن الشباب أيضًا فِي أنهنَّ يفضلن استرجاع أي حدث يمررن به، ويقمن بمناقشته وإعادة كل تفصيلاته أمام الآخرين، وأخذ رأيهن فيه، ويجدن متعة كبيرة بذلك، بينما على العكس من ذلك، فإن الشباب

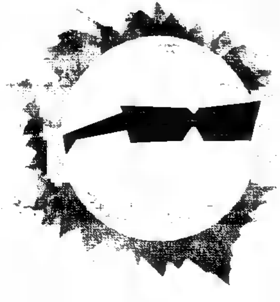
والشاب ذو شخصية استشرافية (دراسة مَا سيحدث، وما يجب أن يحدث)؛ وبالتالي فعالم البنات لا يختلف كثيرًا عن عالم البنين إلا في أشياء بسيطة.

نصيحة للبنات:

تحكمي في نفسك وضحكك وانفعالاتك أمام البنين حتى ولو كان من بجوارك أخاك؛ لأنه قد يدخل في نفسه أفكار أو وساوس أو هواجس تؤثر في شخصيته، وعلى علاقتكم في المستقبل.

همسة من القلب:

إذا كنت في الشارع أو في مكان عام فلا تحاولي كثرة الإسرار بالكلام أو الهمس إلى الأخريات اللاتي يقفن معك ثم الضحك بصوت عالٍ على ما قلتم أو ما همستم؛ لأنك لا تضمنين ما يوجد من حولك فقد يكون شخصًا مريضًا ضعيف الشخصية ضعيف الإيمان، أو شخصًا يتحول إلى عداوني يعتقد بأنكم تضحكون عليه أو تسخرون منه، فيصيبكم منه أذى أو ضرر.



التصرف بسلوك يشبه الذكور

أعاني من مشكلة كبيرة وخطيرة أرجو أن تفسرها لي وتساعدني، ومشكلتي هي أنني فتاة، ولكني أتصرف بسلوك يشبه الذكور.

الإجابة:

هذه حالة من حالات اضطرابات الهوية الجنسية، وقد تكون من نوع التحول الجنسي وهو رغبة الشخص في أن يعيش أو أن يُقبل كفرد من الجنس الآخر، ويصاحبها عادة إحساس بعدم الراحة مع أفراد الجنس التشريحي للشخص ورغبة في تناول علاج هرموني أو جراحي، وقد تكون من نوع اضطرابات الهوية الجنسية في الطفولة، وهذه تتميز بطبيعة شديدة ومستديمة بشأن الجنس الفعلي مع رغبة أو إصرار على الانتماء للجنس الآخر.

وهذه الاضطرابات غير شائعة نسبيًا، ولا ينبغي الخلط بينها وبين عدم التأقلم المتكرر مع السلوك النمطي للدور والجنس، والتشخيص الثاني لا يمكن استخدامه إذا وصل المريض إلى سن البلوغ، وفي كل الحالات فإن العلاج النفسي يعتبر جزءًا أساسيًا في الخطة العلاجية، والتدخلات العلاجية الأخرى يجب أن تكون مدروسة جيدًا قبل اللجوء إليها.

أفكار سلبية

أحيانًا تكون لديَّ أفكار بأن أقوم بتجريب المنحرفات، أو بعض الفتيات التي تمشي في الشارع بلا ضوابط، فهل هذه تعد مشكلة؟

الإجابة:

يوجد نوعان من الأفكار؛ منها أفكار إيجابية، ومنها أفكار سلبية، فالأفكار الإيجابية تكون أفكارًا نتائجها جيدة ونهايتها سعيدة، أما الأفكار السلبية فتكون بدايتها أحيانًا مفرحة؛ لأن النفس والشيطان يسول للشخص أنها طريق السعادة، في حين أن من يعيش هذه الحياة التي تفكرين في تقليدهم يتمنى أن يرجع للوراء مرة أخرى حتى يشتري نفسه ويستطيع أن ينجو من هذا المستنقع الذي وقع فيه.

وهنا نحتاج منك أن تتخيلي معي بنتًا لا يحترمها الجميع ولا يقدرها إلا الذي على شاكلتها، ولا يحوم حولها إلا الآفات، وعندمت تخلو لنفسها وتنظر لحالها لا تجد إلا الحسرة والندم الشديد على ما فرطت فيه.

والآن: هل تفكرين في أن تبيعي نفسك بالرخيص وتعيشي لحظات تعتقدين فيها أنها الحرية ثم يكون بعدها الندم الطويل؟

ولكي تقي نفسك من هذه الأفكار عليك ما يلي:

- أن تفتخري بما أنت عليه من عفة وطهارة وتمسكي بها حتى آخر لحظة في عمرك.

- أن تشغلي نفسك باستمرار بالأفكار الجيدة حتى لا تستهلكي وقتك فيما لا يفيد.

- أن تصاحبي الصديقات الخيرات؛ لأنهم يعاونوك على نفسك وعلى الشيطان.

- أن تكون لديك شخصية مستقلة حتى لا تحاولي تقليد ما يمكن أن يفيدك.

- ألا تنسي الدعاء لنفسك بالهداية والثبات باستمرار.

الجهاز التناسلي الأنثوي

هل من الضروري أن تعرف البنت مكونات الجهاز التناسلي لها؟ وإن كان هذا الأمر ضرورياً، فمم يتكون الجهاز التناسلي الأنثوي؟

الإجابة:

طبعا معرفة الشخص بجسمه وبنفسه أمر مهم جدًّا؛ لأنه يساعدني على التعامل مع كل جزء في أعضائي بما يفيدها ولا يضرها، ويجعلني أتجنب الكثير من الأمراض والمشكلات التي تأتي بسبب الجهل بالشيء.

وبالتالي ففيما يلي توضيح مختصر لتكوين الجهاز التناسلي:

يتكون الجهاز التناسلي للأنثى من المبيضين اللذين يرتكزان داخل البطن بجوار فتحات المدخل لقنوات فالوب والتي تتصل بالرحم وجميع هذه الأجزاء موجودة في الحوض بالبطن، وينتهي الرحم بعنق الرحم الذي يبرز داخل المهبل، والمهبل عبارة عن قناة داخل الحوض تفتح للخارج وتصل بين عنق الرحم وبين فتحة المهبل الخارجية (الفرج) ويصل طول المهبل بين ٨-٢٠سم، وتحيط به عضلة رقيقة، وفي الأنثى البكر يوجد غشاء البكارة في الجزء الخارجي من المهبل (نصف إلى٢سم).

ويتبطن الجهاز التناسلي الأنثوي بأغشية مخاطية غنية بالأوعية الدموية ويتعرض الغشاء المبطن للرحم للتفتت والتكسر مرة كل شهر إذا لم يحدث الحمل، وينتج عن ذلك ما يعرف بالدورة الشهرية أو الحيض، بينما تقوم

المبايض بتكوين البويضات والتي عادةً ما تكون واحدة كل شهر ويتبادل المبيضان العمل شهريًّا.

ويحتوي الفرج على ثنيات جلدية حساسة تعرف بالشفرين الصغيرين واللذين يلتقيان عند نتوء صغير يسمى البظر وهو تشريحيًّا بمثل القضيب لدى الذكور، وحولهما من الخارج الشفرين الكبيرين وينتشر حولهما شعر العانة.

همسة من القلب:

احرصي على أن تأخذي معارفك أو الإجابة على تساؤلاتك من مصدر صحيح ومن أهل العلم أو المتخصصين، وخاصة الأسئلة في الموضوعات الخاصة بالبنات، أو الموضوعات التي تجد فيها بعض البنات حرجًا في التحدث عنها.

ومن الممكن أن يكون الأب أو الأم بديل جيد للحصول على هذه المعرفة فلا تخجلي من أن تسألي أحدهم في شيء تحتاجين إليه.

قيمي نفسك

هل تعتقدين أنك على الطريق الصحيح؟ لكي تعرفي أنك على طريق السعادة فينبغي أن تكون الإجابة بنعم على التساؤلات التالية:

- هل توجد لديك معارف ومعلومات متنوعة؟

إذا كانت الإجابة بنعم فحاولي اختبار نفسك في التساؤلات التالية:

- هل تعرفين المبشرين بالجنة؟

الإجابة:

١.	أبو بكر الصديق رضي الله عنه	الصديق
٢.	عمر بن الخطاب رضي الله عنه	الفاروق
٣.	عثمان بن عفان رضي الله عنه	ذو النورين
٤.	علي بن ابي طالب رضي الله عنه	الفدائي
٥.	سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه	الأسد في براثنه
٦.	سعيد بن زيد رضي الله عنه	
٧.	أبو عبيدة الجراح رضي الله عنه	أمين الأمة
٨.	طلحة بن عبيد الله رضي الله عنه	طلحة الخير
٩.	الزبير بن العوام رضي الله عنه	الحواري
١٠.	عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه	تاجر الرحمن

أنواع البنات في فترة المراهقة

هل تختلف بنت عن أخرى في الصفات؟ ما هي أنواع البنات المختلفة في فترة المراهقة؟

الإجابة:

فترة المراهقة هي تلك الفترة المهمة من حياة الإنسان، والتي ينتقل فيها الشخص من الطفولة إلى الشباب والنضج، وتشمل التغيرات فيها النمو الجسدي والنمو العقلي والأخلاقي والنمو العاطفي والاجتماعي، ويترك النمو الجسدي أثرًا نفسيًّا على المراهق أو المراهقة فيشتد اهتمامهما بمظهرهما وصحة أجسامهما ورشاقتهما، ومحاولة جذب انتباه الآخرين إليهما، أما النمو العقلي فهو عملية تتضمن التغيير في القدرات العقلية العامة والخاصة وصولًا بالمراهقين إلى مرحلة الاستعداد الوظيفي المتكامل؛ أي النضج العقلي ليصبح الشخص بالغًا راشدًا عاقلًا. وأهم ما يميز النمو العقلي في مرحلة المراهقة هو نمو القدرات والمواهب، كما تمتاز فترة المراهقة بتطور على صعيد الآراء والمواقف.

والنمو العاطفي يعني القدرة على ضبط الانفعالات، وتمر الفتاة بمرحلة نمو الانفعالات حتى تصل إلى مرحلة الرشد التي تتزن فيها انفعالاتها وتنضبط، وتتميز فترة المراهقة بأنها عنيفة منطلقة لا تتناسب مع مثيراتها ولا تستطيع الفتاة التحكم فيها، كما أن الفتاة تسعى إلى الاستقلال عن الوالدين

الكبار وتكوين شخصيتها المستقلة، كما يلاحظ انطواءها وتمركزها حول ذاتها وخجلها وإحساسها بالذنب أو الخطيئة، وتتميز المراهقة بفيض غزير من العاطفة والحماس وتمتزج هذه العاطفة بالتأثيرات الروحية.

ويمكن تقسيم المراهقة إلى ثلاث فترات:

- فترة المراهقة المبكرة (١٢-١٥) سنة.
- فترة المراهقة المتوسطة (١٦-١٨) سنة.
- فترة المراهقة المتأخرة (١٩-٢١) سنة.

وتختلف أشكال المراهقة من فتاة لأخرى باختلاف الظروف الأسرية والاجتماعية والثقافية والتربوية، ومن أهم أشكالها:

- المراهقة السوية: وهي المراهقة الطبيعية المتوافقة والتي تميل إلى الاعتدال والاتزان الانفعالي والخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة، والتوافق مع المجتمع والأسرة والعادات والنظام الاجتماعي السائد.

- المراهقة المنطوية: وهي تتصف بالانطواء والعزلة والاكتئاب والسلبية والتردد والخجل وقلة النشاط الاجتماعي.

- المراهقة العدوانية: وتتصف الفتاة فيها بثورتها وتمردها على السلطة الوالدية والمدرسية، والقيام بالسلوك العدواني على إخوتها وزميلاتها، والعناد الشديد بقصد الانتقام، والإسراف في الإنفاق، والتأخر الدراسي، والقلق الشديد.

تذكرة:

ليس كل من في سن (١٢-٢١) سنة مشكل، ولو كان الأمر هكذا فهل يمكن أن نطلق على العظماء والمفكرين الذين كان لهم إنتاج فكري وعلمي وأدبي متميز في هذه المرحلة أنهم يعانون من مشكلة المراهقة؟

ولذلك فابحثي بداخلك عن أفضل ما فيك، ولا تقتدي بسلوكيات غيرك السلبية، وابحثي في التاريخ وفي التراث عن قدوات جيدة فتعلمي منها واتَّبعيها.

همسة من القلب:

اختاري لنفسك شخصية جيدة وصفات إيجابية، واحرصي على أن تساعدي على نموها وتكوينها في نفسك حتى تكون شجرة طيبة تفيد الآخرين بثمارها، ويستظل الضعيف بظلها، ولها جذور قوية لا تتأثر بعواصف الحياة وأخطاء البشر.

أهمية الفرق بين الذكور والإناث

أحيانًا أشعر بالنقص لكوني بنتًا، وبالتالي أود أن أعرف ما الحكمة من كون الإنسان ذكرًا وأنثى؟ وما هي أهمية الاختلاف بين الجنسين؟

الإجابة:

هل تعلمين بأن الإنسان يبدأ خلقه من اتحاد خليتين للذكر والأنثى؟ ولو خلق الإنسان من خلية واحدة، فإنها سوف تنقسم كما تنقسم الأميبا والبكتريا ولأصبح الناس جميعًا صورة مكررة، لا يعرف الأب ابنه، ولا تعرف البنت أمها؛ لأن الناس سيكونون جميعًا نسخة واحدة مكررة في الشكل والقدرات والإمكانات، فالكل يقوم بعمل واحد، والكل يحب شيئًا واحدًا، والكل يفكر بنفس الطريقة ... وبهذا الشكل لا يستطيع الإنسان عمارة الأرض ولا ترقية الحياة على ظهرها.

إن الاختلاف سنة من سنن الله تعالى في الكون، فقد ربط الحق سبحانه وتعالى التناسل بالذكر والأنثى ليختلف كل إنسان عن غيره حتى ولو كانا توءمين في الشكل والقدرات والإمكانات، ولهذا الاختلاف حكمة حتى يتعاون الناس، ويخدم بعضهم بعضًا، ويحتاج بعضهم إلى بعض، فتتكامل الأعمال، فتعمر الأرض، وتستمر الحياة وترقى.

وقد جعل الله سبحانه وتعالى سر الاختلاف والتنوع في الشكل والقدرات والاستعدادات فيما تحمله الخلية داخلها من جسيمات ملونة

تسمى «الجينات» التي كانت موجودة في الحيوان المنوي، ونصف عدد الجينات التي كانت موجودة في بويضة المرأة، ومن اجتماعهما تتكون النطفة الأمشاج التي تحمل الخصائص البشرية والوراثية للفرد.

إن التنوع والاختلاف أصيل في الخلق؛ بحيث يصبح كل فرد مختلفًا عن الآخرين وإن ارتبط بهم برباط النسب والدم والأرض، فرغم أن الأصل واحد، فالناس لآدم، لكن أبناء آدم مختلفون في شكلهم وقدراتهم واستعداداتهم بل وحتى أفكارهم ومنهاجهم، فشتان بين قابيل وهابيل، وبين نوح وابنه، وبين إبراهيم وأبيه، وبين فرعون وزوجته، ﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ * إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ﴾ [هود: ١١٨، ١١٩].

وبالتالي فالاختلاف بين الذكر والأنثى في الشكل الخارجي أو التكوين الداخلي لا يعد نقصًا للأنثى أو عيبًا فيها، أو عاهة تتخفى منها، ولكن لهذا الاختلاف حكمة وهدف، ولذا ينبغي أن تنظر الفتاة لنفسها باحترام ولا تتصور أن الولد أفضل منها، أو تعتقد بأنها شاذة، أو المجتمع ينظر لهذا الاختلاف نظرة سلبية؛ لأن الاختلاف معناه أن الطرف الآخر مختلف أيضًا، فلماذا لا يكون هو الشاذ أو هو ما ينبغي أن ينظر لنفسه نظرة نقص؛ لأن الحالة سواء؟

ومن هذا المنطلق ينبغي أن تدرك كل فتاة بأن ما منحها الله تعالى من هذه الخصائص ما هي إلا لحكمة بأن حباها الله بقدرات لا يمكن أن يقوم بها الرجال وهي القدرة على الحمل والرضاعة، وهي من الأسباب التي تساعد على تكاثر المجتمع فيما بعد ذكورًا كانوا أم نساءً.

العادة السرية

هل ممارسة العادة السرية تؤثر على الصحة الجنسية والإنجابية؟

الإجابة:

من الناحية الطبية فإن ممارسة العادة السرية يؤثر أحيانًا على الصحة الجنسية، وفي نفس الوقت فمكمن الخطر أيضًا كامن في أن التعود عليها يؤدي إلى الإكثار منها الأمر الذي يؤثر على الصحة العامة، والصحة العامة يمكن أن تؤثر على الصحة الإنجابية.

كما يؤدي ممارسة هذه العادة إلى نوع من الفتور الجنسي بسبب عدم القدرة على تحقيق التخيلات الجنسية التي تتعامل معها الفتاة أثناء ممارستها العادة السرية بالمقارنة مع إمكانات الواقع عند الزواج بين الزوجين، وعندها قد تلجأ الفتاة للاستمرار في ممارسة العادة السرية والاستعاضة بها عن العلاقة الطبيعية.

همسة من القلب:

احذري من كل شيء يخالف الفطرة، ولا تجربي أشياء أثبتت التجارب والأبحاث العلمية خطرها.

وأتعجب من شخص عندما نقول له: إن هذا السم يميت، وهو يقول بعدها: سوف أقوم بتجريبه مرة واحدة. وهذا ما يحدث غالبًا في أمور كثيرة في حياتنا، فأقول لمثل هذه السائلة: إن هذه العادات ضارة وخاطئة، وهذا بالأحرى يمنعهم الآن من محاولة تجريبها أو الانخراط فيها.

شاب ينصح بإخلاص

لقد حدثني الكثير من أصدقائي عن هذه القوائم وقد أثَّر حديثهم فيَّ ودغدغ مشاعري وأثار مكامن الشهوة، ولم أتمالك نفسي فقمت مندفعًا بقوة الشهوة والغريزة بالاشتراك في هذه القائمة للاستمتاع بالصور التي تنشرها، وقد خطّطت قبل اطّلاعي على أي صورة أن أعمد إلى إقفال الأبواب وتوفير كل السبل التي تجعلني في خلوة تامة حيث أخجل أن يطلع عليَّ أحد، خاصة من أقاربي، لذلك خططت قفل كل ما يمكن أن يخطر على بالي إلا أنني تذكرت شيئًا واحدًا ومنفذًا كبيرًا لم أستطع التوصل إلى كيفية إغلاقه، مما نغَّص عليَّ التمتع بهذه المناظر والاستمتاع بها في خلوتي التي حرصت عليها، ولم أقدر في ذات الوقت عليها.

لقد أوقعني ذلك الأمر في حرج شديد، وضيق بالغ وتبرم من عجزي عن توفير سبل الخلوة التامة، فقد عرفت أن الله يراني، وأنه معي في كل وقت وحين، وليس لي أي سبيل إلى منعه عن التواجد في خلوتي أو اطلاعه على أفعالي بل وتفكيري ... لقد خجلت من نفسي كيف لي أن أحرص على هذه الخلوة والتمتع بهذه المناظر؟! وأنا الذي لو عرفت بأن أحدًا يشاهدني لم أستطع النظر إليها...

وكان خجلي أكبر عندما ذهبت الشهوة وجاءت الفكرة عندما عرفت بأنني سأفضح يوم الحشر أمام الملأ كلهم؛ إنسهم وجنهم، إذ سيأتي بي الله تعالى على رءوس الأشهاد ويذكرني بعملي فكيف لي أن أستمتع بهذه المناظر

وسوف أفضح غدًا على رءوس الأشهاد؟! وأنا الذي لو شاركني أحد من معارفي أو أهلي أو حتى علم بمشاهدتي تلك (فضلًا عن ممارستي) لكانت سببًا في نقصان لذتي وتكدر خاطري، فكيف إذا فضح أمري أمام كل الناس من أعرفه ومن لا أعرفه.

كما تذكرت بأنني عندما أعصي الله في وحدتي وخلوتي فأنا أدخل بذلك في وعيد الرسول الكريم -عليه أفضل الصلاة والتسليم- عندما قال في الحديث الذي رواه ابن ماجه عن ثوبان عن النبي صلى الله عليه و سلم أنه قال: **«لأعلمن أقوامًا من أمتي يأتون يوم القيامة بحسنات أمثال جبال تهامة بيضًا فيجعلها الله عز وجل هباءً منثورًا»**، قال ثوبان: يا رسول الله، صفهم لنا، جَلِّهم لنا أن نكون منهم ونحن لا نعلم، قال: **«أما إنهم إخوانكم ومن جلدتكم، ويأخذون من الليل كما تأخذون، ولكنهم أقوام إذا خلوا بمحارم الله انتهكوها»**.

كما أقلق مضجعي قلقي الشديد من أن أقبض وأنا أشاهد هذه الصور أو وأنا أنفس عن شهوتي بطريقة غير مشروعة فأبعث على ما مت عليه، وتكون الفضيحة عند البعث وعند الحساب.

الإخوة والأخوات: هل نسينا توعد الله سبحانه وتعالى بالعذاب الأليم لمن يحب أن تشيع الفاحشة فضلًا عن إشاعته هو للفاحشة، قال تعالى في سورة النور: ﴿إن الذين يحبون أن تشيع الفاحشة في الذين آمنوا لهم عذاب أليم في الدنيا والآخرة والله يعلم وأنتم لا تعلمون﴾، وقد ورد تفسير هذه الآية في تفسير الجلالين بما نصه: أي يختارون ظهور الكلام عنهم بالقبيح

﴿لهم عذاب أليم في الدنيا﴾ أي: بالحد، وفي الآخرة بالعذاب الأليم، ﴿والله يعلم وأنتم لا تعلمون﴾ أي: فردوا الأمور إليه ترشدوا.

ألم نعلم جميعًا أن الله قد أمرنا بغض البصر وحذرنا من الوقوع في الزنا، وأن الله تعالى قد توعد الزناة بعذاب أليم (فضلًا عن اللواطيين والسحاقيات)، روى أبو هريرة عن الرسول -عليه الصلاة والسلام- قال: **«كُتب على ابن آدم نصيبه من الزنا مدرك ذلك لا محالة: العينان زناهما النظر، والأذنان زناهما الاستماع، واللسان زناه الكلام، واليد زناها البطش، والرجل زناها الخطا، والقلب يهوى ويتمنى ويصدق ذلك الفرج أو يكذبه»**.

ألم يتوعد رسولنا الكريم -عليه أفضل الصلاة والتسليم- المجاهرين بالمعاصي فقال في الحديث المتفق عليه: **«كل أمتي معافى إلا المجاهرين، وإن من المجاهرة أن يعمل الرجل بالليل عملًا ثم يصبح وقد ستر الله عليه فيقول: يا فلان، عملت البارحة كذا وكذا، وقد بات يستره ربه ويصبح يكشف ستر الله عنه»**، أَوَليس ما ينشر في هذه القائمة من المجاهرة بالمعاصي؟

قالوا: يخبرنا الرسول بأن كل أمته يدخلون الجنة إلا من يأبى؛ روى البخاري في صحيحه عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **«كل أمتي يدخلون الجنة إلا من أبى»**. قالوا: يا رسول الله، ومن يأبى؟ قال: **«من أطاعني دخل الجنة، ومن عصاني فقد أبى»**.

فهل نرغب في دخول الجنة؟ إذن علينا بطاعة الله تعالى ورسوله.

أوَلم تحف الجنة بالمكاره والنار بالشهوات، روى مسلم في صحيحه عن أنس بن مالك قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**حفت الجنة بالمكاره، وحفت النار بالشهوات**».

فهل ندع شهواتنا لتمنعنا عن دخول الجنة وتسوقنا إلى النار؟!

لقد نسينا كلنا أو تناسينا أن هذا مما يخطط له أعداؤنا؛ حيث إنه السبيل الوحيد لهم لتملك زمام أمورنا.

همسة من القلب:

احذري من المعاصي، فإن للمعاصي في بدايتها لذة أحيانًا يعتقد الجاهل بأنها هي السعادة الحقيقية التي يبحث عنها، فيقول لنفسه ولغيره عندما يضيق به الحال ويشعر بالقلق والاكتئاب: هيا بنا نتسلى لفترة، فيعمل المعاصي، ويوجد البعض من يعمل المعاصي وقد ستره الله تعالى ويحب أن يفتخر بها فيجاهر بالمعاصي ويضحك ويمرح وهو يحكي ما قام به من مصائب وانحرافات.

أما في الواقع لم نكتشف حالة حتى الآن تعمل المعاصي أو تجاهر بها وهو سعيد، فما ترونه من نشوة وقتية وحالة من السرور الظاهري ما هو إلا رد فعل لإشباع احتياجات الغريزة، وهذا ما يحدث عند الحيوان قبل الإنسان.

ولكن الإنسان الذي كرَّمه الله تعالى على جميع المخلوقات ينبغي أن يتحكم في هذه الشهوات الحيوانية حتى تسمو نفسه، ويتطهر قلبه ويصفو فيكون سعيدًا مسرورًا هادئ البال، وهذه هي الفطرة الطيبة السوية.

تمرينات عملية

أرجو منك أن تعيشي مع هذه الموضوعات التالية بنظرة تأمل حقيقية:

- ما قيمة ما أعيش فيه من الصحة الجسمية والنفسية؟

- ما هي الآلام الذي يعاني منها المرضى، وأهمية ما أنا فيه من صحة وعافية؟

- ما أهمية كل مرحلة في نمو الإنسان؟

- أهمية العبادات والطاعة لله تعالى على الصحة النفسية والاستقرار النفسي.

- أهمية الاختلاف بين الذكور والإناث.

والآن: عليك أن تتذكري أهم الاستفادات العملية مما سبق:

....

....

....

....

....

قصص من الغرب

في فرنسا ذهب شخص حديث العهد بالإسلام -برفقة مسلم يسمى أيوب- إلى أحد المساجد ليعرف الصلاة عمليًا ويحسن أداءها. ونسمع إليه يصف مشاعره عند أول صلاه أدّاها.

قال: رأيت قريبًا من خمسين رجلًا أتوا لإقام الصلاة، كانوا لدى تلاقيهم يتصافحون بالأيدي أو يتعانقون ويحيي بعضهم بعضًا! خلعت حذائي ثم وقفت بجوار أيوب أنتظر، واصطف الرجال ملتزمين خطوطًا بيضاء مرسومة على الفراش.

وأشار إليَّ أحد المخلصين: انتبه فالصلاة ستقام! وتلا الإمام كلامًا لم أفهمه! واكتفيت بترديد الكلمة العربية الوحيدة التي حفظتها «أشهد أن لا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله»، وكنت أركع وأسجد وأقوم متأخرًا عن غيري، وحينما لمس جبيني الأرض لأول مرة اكتشفت الجانب الجسماني(!) في الإسلام، وسرى النشاط في أوصالي غامرًا، وشعرت برأسي خاليًا من الشواغل، بل عددت هذه اللحظة خارجًا عن الزمن، وأنها فرصة لتقليب الحقيقة على وجوهها... وانتهت الصلاة، ونهض الجميع، ولاحظ جاري ما يبدو عليَّ من ارتباك، فسألني: أأنت مسلم من زمن؟ فأجبت: إيه... لا إني لست بعد مسلمًا! إني لا أعرف إلا الشهادتين! فقال لي: إنك بهذا مسلم الآن...!

قلت: أهذا كل ما في الأمر؟ إذن يستطيع الناس كلهم أن يصبحوا مسلمين؟

قال: الأمر كذلك، وأعطاني مصحفًا، ورفض قبول ثمنه!

زالت شكوكي السابقة أمام حرارة هؤلاء المسلمين الطيبين، وشعرت أنهم أعادوني إلى عالم العبادة الذي هجرته من أمد بعيد! ترى هل سأتحول إلى الإسلام؟ وينجح أيوب في ضمي إلى إخوانه؟ وددت لو عرفت الكثير عنه وعن المرحلة التي بلغها في تدينه! وحاولت إطالة الحديث معه فإذا هو يقول لي: ليس لدي إلا بضع ساعات أكرسها لك، فقد نويت الحج، وسأسافر هذا المساء، وأمامي مسافة ٨٥٠٠ كيلو متر أقطعها بالسيارة!

قلت له: أيستغرق الحج شهورًا؟ فشرع يشرح لي مناسك الحج وأطلعني على اللباس الذي سيرتديه فكان بدون حياكة، ولم يحمل إلا حقيبة واحدة وضع داخلها مصحفه...

ثم استطرد يقول لي بحزن ظاهر: إنني طلقت زوجتي! فسألته: لماذا؟ أهي التي طلبت الطلاق؟ قال: لا، إنها تخرج للعمل يوميًّا مكشوفة الرأس، وقد تعبت حتى أقنعتها بالاحتشام المطلوب، لكن الرجال يحتكون بها في العمل، وابننا في البيت يحتاج إلى وجودها معه، وهي ترفض البقاء لتربيته، وحاولت كثيرًا أن تكرس وقتها لابننا فأبت...

قلت له: هل زوجتك فرنسية اعتنقت الإسلام مثلك؟ قال: لا، إنها تونسية فهي مسلمة أصلًا!

وفكر أيوب مليًّا ثم بدأ يتكلم، فأدركت أنه يروي قصة حياته.

قال: كان «جورج» موظفًا صغيرًا في «بنك الكريدي دي ليونيه» لم تفده دراسته القانونية شيئًا إذ وجد نفسه يعمل خلف شباك التحصيل وتمكن من اقتصاد بعض المال فسافر إلى باكستان ليدرس الحضارات الشرقية ويتعلم اللغة العربية.

وهناك كان يلتقي ببعض الفرنسيين الذين يشقون طريقهم في الحياة بدأب ولا يعنيهم إلا مستقبلهم، وساقه القدر إلى أمريكي يعمل هناك، فقاده إلى المدرسة الإسلامية في كراتشي! وأعجبه جو المدرسة والتزام الطلاب فرغب في متابعة الدراسة، وتحول من دراسته القانونية السابقة إلى دراسة الشريعة الإسلامية، وانتهى به المطاف إلى اعتناق الإسلام وتغيير اسمه القديم إلى أيوب!

وأشرف أيوب على النظام الدراسي الصارم، وتابع أداء الطلاب لصلواتهم، ولدروس اللغة العربية، والقرآن الكريم والحديث الشريف، وكان البرنامج الموضوع يستغرق عشر ساعات يوميًا، ووجد أيوب في هذه الحياة الرتيبة الحافلة ما كان ينقصه في فرنسا..

وفي أحد الأيام وقع نزاع طائفي بين المسلمين وخصومهم، فدافع أيوب عن إخوانه في الدين بطلقات من بندقيته أرهبت المهاجمين، فلما عاد إلى المدرسة استقبله الطلاب بحفاوة وإعجاب! ولكن أحد الباكستانيين نصحه بأن يعود إلى وطنه وقال له: أنت في فرنسا أجدى على الإسلام منك هنا.

وعاد إلى باريس، ثم انتقل إلى مدينة «بلفيل» ليكون إمامًا لمسجد أقامه المسلمون هناك، وقَبِل أيوب هذه الوظيفة، فرتب للأطفال منهاجًا يتعلمون

منه الدين والقرآن، وتولى هو إلقاء الدروس، كما تولى توجيه المسلمين المهاجرين إلى فرنسا للعمل..

في هذه الفترة قابل فتاة تونسية قدمت إلى فرنسا تطلب عملًا تعيش منه، كانت الفتاة كارهة لتقاليد بلادها، وضائقة بالأسلوب الذي تعامل المرأة به هناك.. وانطلقت مع الحياة الجديدة، فلبست الثياب القصيرة، ورقصت على أنغام الموسيقى، وسعت لتجد عملًا يحقق لها حريتها ويؤكد شخصيتها ... وأعجبها أيوب فرأت الحصول عليه جزءًا من أحلامها..!

غير أن الواقع صدمها صدمة جعلها تعيد النظر في تفكيرها! فقد كان أيوب أصدق إسلامًا من المسلمين القدامى، وأحرص على تنفيذ تعاليمه.

إنه اختار الإسلام عن وعي، وكرّس له حياته، وامتنع عن الأهواء التي تعصف بمجتمعه، ولقد قال لها يومًا: إنك ستمكثين في البيت، فدخلنا يكفي لعيشتنا! بيد أنها ردت في عناد: انظر إلى الأوروبيات، إنهن لسن منعزلات، إن العمل هو الحرية، فإن أبيت إلا أن أغطي رأسي فسأرتدي «إيشارب» عند الخروج، فأجابها أيوب: كي تخلعيه فور الذهاب إلى المكتب؟ لا ريب أن الطلاق أفضل عندي من قبول التبرج..

وأخيرًا انحلت عرى الزوجية، وذهب كل إلى وجهته!

إنها في نظري مأساة -هكذا يقول الكاتب الفرنسي لنفسه- لقد ودع أيوب الذاهب لأداء فريضة الحج، ثم عاد أدراجه إلى بيته مستغرقًا في التفكير، والومضة الروحية التي تألقت في نفسه عندما كان في المسجد تؤنسه، وتشعر بقدرة الإنسان على التسامي، وهو في حضرة الله..

واستعاد ذكريات الوقوف والركوع والسجود، وكلمات التمجيد لله التي يرددها، والآيات التي أصغى إلى ترتيلها، والتي بقيت أصداؤها في رأسه، وهمس يقول: إن العبادات الأساسية في الإسلام عميقة الأثر ... لكن مسلك أيوب مع امرأته كان نابيًا، أو كان قاسيًا، إنني أرفض هذا التعصب المستولي عليه، وأرى أنه كان مخطئًا..

وضبطت موجة «الراديو» على ١٠٧،١ ميجا هيرتز التي كانت تذيع أنغامًا عربية! بيد أنني بدل أن أسمع الموسيقى العربية سمعت جدالًا صاخبًا حول وضع المرأة في الإسلام وأسئلة وأجوبة أربكت ذهني..

كانت المجيبة هي السيدة «تقية» مندوبة جماعة أصدقاء الإسلام، أما السائلة فامرأة فرنسية عادية تريد التعرف على هذا الدين وموقفه من النساء.. هذا الحوار يهمني، إذ بين نحو مائتي ألف فرنسي اعتنقوا الإسلام يوجد نحو مائة ألف امرأة. والرجل لا يعتبر ملومًا إذا أعجبته امرأة وسعى إلى الزواج منها، واختار ما طاب له، فهل تلام المرأة إذا سلكت المسلك نفسه فاختارت بنفسها زوجها؟

وإذا كانت لدى المرأة قدرات تحب أن تفيد منها أو تنفع قومها بها فهل تمنع من ذلك على حين لا يمنع الرجل؟ كيف يتسنى للمرأة الفرنسية أن تجتاز هذه العقبات؟ أو كيف تعتنق دينًا يقال عنه: إنه يزدري الجنس النسائي ويجمده؟ ولأعد إلى الحوار الذي دار، قالت السائلة: إنه من الصعب أن أحب الله من خلال الانزواء وراء رجل يخفي شخصيتي كل الإخفاء! إن هذا مخيف! أين عقلي وشخصيتي واستقلالي الفكري؟

قالت لها السيدة «تقية»: ما تقصدين باستقلال الفكر، والشعور بالذات؟ قالت: لنا شخصياتنا وغرائزنا ورغباتنا، إن نداء الجسد ونداء القلب مشاعر نملكها بلا ريب، ولا يستطيع أحد إنكار ذلك، ولا سلبنا إياه.

فأجابت السيدة تقية: ليس خضوع المرأة لرجلها من منطلق حيواني أساسه الذكورة والأنوثة! ولو كان الأمر كذلك لرفضت وقاومت! إن هذا تنظيم إلهي نشعر بالرضا في قبوله ونحب الله من خلال تنفيذه!

ورأيت أن أقابل السيدة تقية، وحددت معها موعد اللقاء، واكتشفت أنها مثل أيوب غربية اعتنقت الإسلام، ولما ضمني مجلسها وجدتها نقلت الجو العربي إلى بيتها.

هذه مرتبة مفروشة على الأرض ألقيت عليها جسمي بعد ما خلعت نعلي! وهذه صحيفة معلقة على الجدار مكتوب فيها القرآن كله بخط دقيق، والسيدة نفسها ترتدي ثوبًا واسعًا، وكانت هادئة النظرة واللهجة، تتحدث بلا تكلف...

بدأت حديثها معي بوصف لأحوال النساء القادمات مع أزواجهن ابتغاء الرزق في فرنسا، قالت: إنهن يجئن وفي أفئدتهن كراهية للتقاليد التي عشن فيها أمدًا طويلًا، ويسعين على عجل للخلاص منها، إنهن متطلعات لجو أملأ بالحرية والثقافة والإحساس بالذات، غير أن الأزواج والآباء والإخوة يرفضون هذا التطلع ويريدون إبقاءهن داخل التقاليد التي تسود أقطار المغرب الكبير، أو العالم الإسلامي إجمالًا.

قالت: تتملكني الرغبة أن أقول لهن: اعرفن الإسلام وتعاليمه، وما شرع من علاقات بين الجنسين قبل أن ترمينه بالتخلف أو القسوة! وقبل إبداء الإعجاب بتقاليد الغرب...

المشكلة -في نظري- أنهن يصدرن الأحكام المبتسرة على دينهم متأثرات بما يسود بعض الأقطار من تشدد وغلو ... قالت لي إحداهن وهي تعمل مدرسة أطفال في الجزيرة العربية: إن النساء هناك ممنوعات من قيادة السيارات، ليس لهن هذا الحق العادي ولا حق مباشرة أعمال أخرى كثيرة!

وقالت لي سيدة قادمة من إيران: لا تجرؤ امرأة على الخروج من بيتها دون حجاب يخفي زينتها كلها..

وقالت لي فتاة من الجزائر: إن المرأة التي تسكن وحدها وتريد أن تختار بنفسها زوجها تعتبر فاجرة.

وهناك مئات من الاعتراضات على النهج المرسوم للمرأة في أرجاء العالم الإسلامي..

قال الكاتب الفرنسي للسيدة تقية -مقاطعًا-: هل ترتدين أنت الحجاب -أي: النقاب- عند خروجك من البيت؟

فابتسمت في هدوء وأجابت: إنني أسلمت من أحد عشر عامًا، ومنذ تحولت إلى الإسلام وهذا السؤال أول ما يطرح عليَّ! أقول: نعم لبسته مرة واحدة فقط عندما كنت في...

كان اسمي الأصلي «روزى» عندما سافرت مدرسة للغة الإنجليزية في مدرسة خاصة، وبدأت عملي خلال شهر رمضان، لم أكن أعلم شيئًا عن

الإسلام، لكنني تأثرت كثيرًا بتلميذاتي الصائمات، وقررت أن أصوم معهن، وقد رحبن بي وسارعن إلى تعليمي الدين، خصوصًا الصلاة، وأهدينني قرآنًا ...

وكنت ألبس في حر البلاد الشديد ملابس قصيرة الأكمام، ولا أضع على رأسي غطاء! وعند عودتي إلى البيت لاحظت الأعين تتبعني باستنكار، وسمعت صوتا يقول: يا فاجرة احجبي وجهك ... وأحسست صدمة شديدة، وذهبت إلى إحدى الصديقات وطلبت منها «إيشارب» أغطي به رأسي ووجهي!

قالت: وتعذرت عليَّ الرؤية من يمين وشمال، فكنت أستدير استدارة كاملة لأتحاشى العربات المنطلقة في الطريق .. وفي حركة عاجلة سقط الخمار من على رأسي ووجهي، فطويته وناديت سيارة أجرة لأرجع إلى البيت..

وانتقلت إلى الجزائر، لأستأنف عملًا آخر، وهناك تملكتني وحشة شديدة، وسيطرت عليَّ رغبة بهجر كل شيء، واعتزال المهنة والأسرة وحياة المدينة، ومن باب أولى اعتزال أولئك الرجال الذين كانوا يسبوني في الشارع، وعللت تقية هذا المسلك الطارئ فقالت: كان ذلك لأني أجد نفسي في مكاني، إن القلق الذي انتابني حدث لأني غير منسجمة مع البيئة.. ولو تكيفت معها لكان لي شأن آخر..

والواقع أن الفتاة كانت في مأساة تثير الكآبة، إن دينها القديم لم يسد أي فراغ في نفسها، وعندما شاهدت في الإسلام بريقًا يستهويها استوحشت من أهله! إنهم ما أحسنوا استقبالها ولا تلطف معها إلا القليل، إلى حين!! من أجل ذلك استقالت «روزى» من مدرستها وأغلقت شقتها، وجمعت بعض

الملابس في حقيبة مستعملة، ولم تنسَ أن تضع المصحف فيها ثم استأجرت «كابينة» منعزلة على شاطئ البحر المتوسط، وإن كانت قريبة من بيوت لصيادين يعملون في البحر!

وأنست في هذه البقعة بمنظر الرمال والبحر والجبال التي تتراءى من بعيد، ثم رتبت حياتها على نحو سهل، في الصباح كانت تجري على الشاطئ، وفي الظهيرة كانت تصحب رعاة الأغنام نحو الجبل، وتستسلم للتفكير، فإذا جاء أوان العودة مع جنوح الشمس إلى المغيب كان الصيادون يعطونها سمكة تعيش عليها!

وكانت في بيتها الساذج تحيا بدون كهرباء أو غاز، ولم تكن تصل إليها المياه، واكتفت في طهي طعامها بوضع الآنية على نار المدفأة، وربما أوقدت في جنح الليل بعض الشموع!

إلى هنا أراني مدفوعًا إلى التوقف عن نقل دراسة الكاتب الفرنسي للإسلام والداخلين فيه، فقد ذكر كلامًا عن هذه الفتاة ما أدري أكان في يقظة أم في منام؟ أكان رؤيا أم كان تخيلًا؟

ولماذا أطوي ذكره؟ فلأنقل كل ما قيل لأعطي صورة كاملة عن فكرة القوم عنا أو عن رؤيتهم لنا.

قال: ابتدعت «روزى» لنفسها عالمًا يتكون من شطرين: أحدهما بلاد العدم، والآخر بلاد الساعات!

في بلاد العدم، حيث لا توجد شمس ولا قمر، تتحرك سلحفاة فوق جبل الفراغ كأنها تتنزه! لكن في هذه البلاد الصامتة توجد الحكمة! وعلى

[illegible]

وفي يوم من الأيام اتجهت السلحفاة إلى الهاتف المنفرد في قمته وسألته: ماذا يوجد بعد بلاد العدم؟ قال: توجد بلاد الساعات! غير أني أنصحك ألا تذهبي إليها، فالساعات سوف تقفز فوق ظهرك، لأنك ستكونين دائمًا إما متقدمة وإما متأخرة!

ورفضت السلحفاة سماع هذه النصيحة، فمشت ثم مشت حتى بلغت بلاد الساعات، وهناك تحقق ما قاله لها الوحي، فإن الساعات أخذت تثب على عنقها وتنساب إلى ظهرها وبطنها، وتهاجمها من كل ناحية!

فعادت السلحفاة إلى الهاتف تستنجد به! فقال لها: لقد حذرتك من قبل، إنك لن تعودي من بلاد الساعات إلا إذا أوقفت الزمن..!

قال الكاتب الفرنسي معلقًا على ما سمع: الحقيقة أن «روزى» كانت تقص حكايتها هي، فبلاد العدم هي عزلتها التي رأت أن تعيش فيها زاهدة متجردة، وبلاد الساعات هي الحضارة ذاتها بكل ما تعني وتضم! وهاتف الوحي هو الإسلام الديانة الوحيدة التي ألغت الزمن(!).

كيف؟ وتتحكم فيها الصلوات الخمس اليومية، وأما السلحفاه فهي «روزى» نفسها...

قال: وقررت «روزى» اعتناق الإسلام بعد روية واستبصار! ورأت فيه الدين الوحيد الذي سيعينها على تحمل جنون الغرب -أو سعاره المادي الغالب- ثم انضمت إلى جماعة المصلين، الذين أعطوها اسمها الجديد «تقية» وهو اسم له دلالة طاهرة!

قالت: وظهر في حياة تقية شاب اسمه أحمد، ليس فرنسي الأصل، بل هو

استكمال دراسته الطبية في باريس! ماذا تصنع؟ لقد استسلمت لقدرها وعادت إلى محطة البداية، عند أقصى بلاد الساعات!!

قال مسيوتيري -صاحب هذا المقال- علامات استفهام كثيرة ترتسم أمام عيني لا أستطيع تجاوزها في دراستي للإسلام وبحثي عن تعاليمه بعد اعتناقي السريع له.

أريد اكتناه حقيقة الزواج الذي يربط بين المسلم وامرأته! ترى أهناك موضع للحب فيها؟ أنا لا أجد في هذه العلاقة كما تبدو لي إلا رباط القوة الغالبة التي تتيح للرجل أن يعتصر امرأته، ويتسلط عليها بما أوتي من حقوق، وما فرض عليها من استكانة(!) لذلك قلت لتقية متسائلًا: أين يوجد الحب في هذا الخضوع المهيمن؟ أتحبين أنت زوجك؟ أين الجو الذي تولد فيه عاطفة الحب، أو ينبني عليه عقد الزواج؟

هذا ما يسأل عنه الكاتب فيما أتخيل.

وقد كانت إجابة تقية فوق مستوى السائل، أو لعلها مزيج من إجابة صوفية وحقيقة فقهية، قالت: الإسلام أن تحب الله من خلال من تحب! فليس زوجي موضوع الحب لذاته، بل لعقيدته الإسلامية، إن ارتباطه بالله هو الذي ربطني به، ثم إذا حدث ووقع في حب امرأة أخرى فلن أنفصل عنه، سأبقى له زوجة!

قلت لها: هذا ليس عدلًا، فإنك لا تستطيعين اتخاذ رجل آخر!!

قالت: لي حق طلب الطلاق منه، والتزوج بغيره! أستطيع أن أشترط لنفسي ذلك عند الزواج..

ما نستخلصه من هذه المواقف:

- أننا نقوم يوميًّا بأداء الصلوات وننسى كثيرًا أنها وسيلة مهمة للتخلص من الهموم والأحزان، وأن بالصلاة يحصل الشخص على الراحة والسكينة التي لا يجدها في أي مكان آخر، ولا يستشعر هذا الفضل إلا صاحب قلب نقي أو شخص حديث العهد بالإسلام.

- أن المسلم الذي يعيش في الغرب وصلح إسلامه يكون ناقدًا لسلوكيات المسلمين الذي ولدوا في أرض الإسلام؛ لأن أكثرهم -من ولد في الإسلام- يصل به الحال أحيانًا إلى التمرد على بعض تعليمات الإسلام وقواعده، ويعتقدون بأن الحدود التي فرضها عليهم لحمياتهم ما هي إلا قيود ينبغي أن نتخلص منها مع الحضارة والتقدم، وهذا خطأ كبير.

- أن الإسلام لا يمنع فكرًا، ولا يحجب امرأة عن العالم، ولا يقيد حقوقها، ولا يسفه رأيها، وما يحدث في أي مكان من أخطاء لا يعني أنه حكم الإسلام، ولكنه في الغالب رأي لفئة متعصبة لفكرة من غير دليل أو لتأويل نص في الدين بما يتفق مع أهوائهم وقدراتهم، وبالتالي فلا يلام الدين هنا، ولكن يلام من فهم الدين فهمًا خاطئًا.

- ينبغي أن نحترم قواعد الإسلام ونعيش بها، فالإسلام لم يأتِ ليحد حرية الإنسان، ولكن ليضبط سلوكياته ويسمو بذاته.، ولذلك على كل فتاة أن تعرف ذلك جيدًا ولا تتمرد على حكم من أحكامه؛ لأنه في الأول والآخر يكون في صالحها.

- أن كثيرًا من المستشرقين أو شخصيات من الغرب منَّ الله تعالى عليهم بالمسلمين حيث تحدثوا عن وضع المرأة في الإسلام، فقال «إميل درمنغم»[(١)]: مما لا ريب فيه أن الإسلام رفع شأن المرأة في بلاد العرب وحسن حالها، وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: ما فتئنا نعد النساء من المتاع حتى أوحى الله مبينًا لهن، وقال النبى صلى الله عليه وسلم: «**أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خُلقًا، وخياركم خياركم لنسائهم**». أجل إن النبى صلى الله عليه وسلم أوصى الزوجات بإطاعة أزواجهن، ولكنه أمر بالرفق بهن، ونهى عن تزويج الفتيات كرهًا وعن أكل أموالهن بالوعيد أو عند الطلاق...

ولم يكن للنساء نصيب في المواريث أيام الجاهلية، فأنزلت الآية التي تورث النساء، وفي القرآن تحريم لوأد البنات وأمر بمعاملة النساء والأيتام بالعدل، ونهى محمد صلى الله عليه وسلم عن زواج المتعة وحمل الإماء على البغاء، وأباح تعدد الزوجات، ولم يوصِ الناس به ولم يأذن فيه إلا بشرط العدل بين الزوجات فلا يهب لإحداهن بره دون الأخرى.

وأباح الطلاق أيضًا مع قوله صلى الله عليه وسلم: «**أبغض الحلال إلى الله تعالى الطلاق**»، وليس مبدأ الاقتصار على زوجة واحدة من الحقوق الطبيعية من ذلك، ولم يفرضه كتاب العهد القديم على الآباء، وإذا كان هذا قد أصبح سنة في النصرانية، فذلك لسابق انتشاره في بلاد الغرب، وذلك من غير أن يحمله رعاي نيرون إلى بلاد إبراهيم ويعقوب عليهما السلام، (... وأيهما أفضل: تعدد الزوجات الشرعي أم تعدد الزوجات السرى؟... إن تعدد

---

(١) إميل درمنغم: مستشرق فرنسي عمل مديرًا لمكتبة الجزائر، من آثاره: حياة محمد [illegible] ١٩٢٩) [illegible]

الزوجات من شأنه إلغاء البغاء والقضاء على عزوبة النساء ذات المخاطر...).

ومن المزاعم الباطلة أن يقال: إن المرأة في الإسلام قد جردت من نفوذها كزوجة وأما كما تزعم النصرانية، لعدها المرأة مصدر الذنوب والآثام ولعنها إياها، فعلى الإنسان أن يطوف في الشرق وليرى أن الأدب المنزلي فيه قوي متين، وأن المرأة فيه لا تحسد بحكم الضرورة نساءنا ذوات الثياب القصيرة والأذرع العارية، ولا تحسد عاملاتنا في المصانع وعجائزنا، ولم يكن العالم الإسلامي ليجهل الحب المنزلي والحب الروحي، ولا يجهل الإسلام ما أخذناه عنه من الفروسية المثالية والحب العذري.

ويقول «ول ديورانت»[1]: (رفع الإسلام من مقام المرأة في بلاد العرب ... وقضى على وأد البنات، وسوّى بين الرجل والمرأة في الإجراءات القضائية والاستقلال المالي، وجعل من حقها أن تشتغل بكل عمل حلال، وأن تحتفظ بمالها ومكاسبها، وأن ترث وتتصرف في مالها كما تشاء، وقضى على ما اعتاده العرب في الجاهلية من انتقال النساء من الآباء إلى الأبناء فيما ينتقل لهم من متاع.

المسلم لا يرى الامتناع عن إشباع الغريزة الجنسية حالًا طبيعية أو مثالية، وقد كان لمعظم الصالحين من المسلمين زوجات وأبناء، وحدود الزواج أوسع في الإسلام منه في كثير من الأديان، وتفتح الشريعة الإسلامية منافذ

---

(١) ول ديورانت: مؤلف أمريكي معاصر، من مؤلفاته كتاب: «قصة الحضارة» ذو الثلاثين مجلدًا، وغيرها.

كثيرة لإشباع الغريزة الجنسية، ولذلك قلَّ البغاء في أيام الرسول صلى الله عليه وسلم والخلفاء الراشدين رضى الله عنهم...).

(... كان مركز المرأة المسلمة يمتاز عن مركز المرأة في بعض البلاد الأوربية من ناحية مهمة تلك هي أنها كانت حرة التصرف فيما تملك ولا حق لزوجها أو لدائنيه في شيء من أملاكها...).

(... كذلك البنات يذهبن إلى المدارس سواء بسواء، ونبغ عدد من النساء المسلمات في الأدب والفن...)[1].

وتقول «ايفلين كوبولد»[1]: (الحق أقول: إن الحب عندنا وكما يفهمه الغربيون ما يزال قريبًا من الغريزة الجنسية مقصورة دائرته أو تكاد على ما تلهمه هذه الغرائز...

فأما المناطق العليا التي يرتفع الحب المهذب إليها، أما الحب بمعناه الإنساني السامي ... الحب على أنه عاطفة إنسانية سامية أساسها إنكار الذات والرقي النفسي إلى عالم الخير والجمال والحق فهذا ما لا يفكر به أحد أو يتصور وجوده وهو إلى ذلك كله موجود في الإسلام منطوٍ في هذه

---

(١) لجنة البحوث والدراسات: استرتيجيات التربية الأسرية في الإسلام، الشروق، المنصورة.

(١) اليدي ايفلين كوبولد، نبيلة انجليزية اعتنقت الإسلام وزارت الحجاز وحجت إلى بيت الله وكتبت مذكراتها عن رحلتها تلك في كتاب لها بعنوان: الحج إلى مكة، والذي

الإخوة الإسلامية، التي تجعل من الفرد عبدًا يعمل لخير المجموع، قصارى همه أن يعمل للإحسان والإحسان أبدًا).

(لم تكن النساء المسلمات متأخرات عن الرجال في ميدان العلوم والمعارف، فقد نشأ منهن عالمات في الفلسفة والتاريخ والأدب والشعر وكل ألوان الحياة).

(لما جاء الإسلام رد للمرأة حرياتها فإذا هي قسيمة الرجل لها من الحق ما له وعليها ما عليه، ولا فضل له عليها إلا ما يقوم به من قوة الجلد وبسط اليد واتساع الحيلة فيلي رياستها، فهو لذلك وليها، يحوطها بقوته، ويذود عنها بدمه، وينفق عليها من كسب يده، فأما فيما سوى ذلك، فهما في السراء والبأساء على السواء، ذلك ما أجمله الله تعالى في قوله سبحانه: ﴿ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز حكيم﴾ وهذه الدرجة هي الرعاية والحياطة، لا يتجاوزها إلى قهر النفس وجحود الحق، وكما قرن الله تعالى بينهما في شئون الحياة قرن بينهما حسن التوبة وادخار الأجر، وارتقاء الدرجات العليا في الدنيا والآخرة، وإذا احتمل الرجل مشقات الحياة ومتاعب العمل وتناثرت أوصاله وتهدم جسمه في سبيل معاشه ومعاش زوجه، فليس ذلك بزائد مثقال حبة عن المرأة إذا وفت لبيتها وأخلصت لزوجها وأحسنت القيام في شأن دارها).

(كتبت الليدي ماري مونتكاد زوجة السفير الإنجليزي في تركيا إلى شقيقتها تقول: يزعمون أن المرأة المسلمة في استعباد وحجر معيب وهو ما أود تكذيبه، فإن مؤلفي الروايات في أوربا لا يقولون الحقيقة ولا يسعون للبحث عنها، ولولا أنني في تركيا، وأنني اجتمعت إلى النساء المسلمات ما

كان إلى ذلك سبيل، ولولا أنني أستمع إلى أخبارهم وحوادثهم وطرق معيشتهم من سبل شتى لذهبت أصدق ما يكتب هؤلا الكتاب، ولكن ما رأيته يكذب كل التكذيب أخبارهم، ولا أبالغ إذا قررت أن المرأة المسلمة وكما رأيتها في الأستانة أكثر حرية من زميلاتها في أوربا، ولعلها المرأة التي لا تعنى بغير حياتها البيتية، ثم إنهن يعشن في مقصورات جميلات ويستقبلن من يرد من الناس...).

(إن جهل النساء في الإسلام أمر لا يتفق وأوامر الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم حيث أمر النساء بطلب العلم، وحظر الإسلام الجهل على المؤمنين به، وشدد في ذللك بما لا يدع مجالًا للشبهة والتأويل)[1].

والآن: توجد عدة أسئلة تطرح نفسها على كل فتاة لتحدد حالها:

هل ما زال يوجد عندك شك في أن الإسلام بتعليماته يريد أن يحقق لك السعادة والهناء في الدارين الدنيا والآخرة؟

أو هل ما زلت يوجد عندك نزعة داخلية للتمرد على حدود الإسلام واعتبارها مقيدة للحريات؟

أو هل يوجد عندك طموح لا ينتهي بأن تقلدي الغربيات غير المسلمات واعتبارهم النماذج الجيدة للحياة السعيدة؟

---

(١) لجنة البحوث والدراسات: استرتيجيات التربية الأسرية في الإسلام، الشروق، المنصورة.

الحب عن طريق الإنترنت

أنا فتاة جامعية من هواياتي الشخصية الدخول على شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت)، وأحيانًا أدخل في حوارات مع الكثير من الأصدقاء، وأثناء هذه الحوارات تكررت المحادثة مع أحد الشباب وصار بيننا حوار متصل وتقارب في الفكر والآراء، حتى شعرت أنني أحب هذا الشخص، فهل هذه العلاقة تعد طبيعية؟ وهل يمكن أن يسمى هذا الشعور حبًّا؟

الإجابة:

ما نسمعه ونشاهده يوميًّا عن سوء استخدام هذه التقنية الحديثة والتي هدفها الأساسي هو التقدم والرقي العلمي والبحثي وسهولة الاتصال ونقل المعلومات والتقارب بين الأفراد والشعوب، ولكن للأسف قد أساء الكثير استخدام هذا التطور وجعلوه وسيلة لتضييع الوقت والجهد والمال دون فائدة، واستخدمه البعض الآخر في أفعال غير أخلاقية وبسلوكيات بعيدة كل البعد عن الخلق والدين الصحيح، وفي هذه الحالة أصبحت هذه التقنية الحديثة نقمة على الكثير، وليست نعمة كما ينبغي أن تكون.

ومن أمثلة ما يحدث من أخطاء على هذه الشبكة:

- عمليات نصب واحتيال في التجارة والبيع والشراء.
- عمليات عرض لسلع غير موجودة أو أشياء وهمية.

- جذب أنظار البنات لسلع غير مفيدة أو غير مهمة.

وغيرها من السلبيات...

ولذلك أقول لهذه الفتاة السائلة والتي تحب شخصًا عن طريق الإنترنت: فهذا ليس حبًّا بالمعنى الصحيح، ولكنه إعجاب وتقارب أفكار أدى لشغل عاطفة خاوية ووجدان ضعيف لا يجد ما يملأ فراغه؛ حيث حينما وجدت هذه الفتاة من الشاب ما يوافق ميولها ورغباتها تعلقت به واعتقدت أنه يحبها، وبالفعل يمكن أن يصرح لها بأفضل كلمات الغزل، وأحس العبارات الجذابة، ولكن في الغالب أن مثل هؤلاء الشباب لا يعرف معنى الحب، ولكن من أهم هواياته أن يتسلى بمثل هذه الفتاة وغيرها.

ولتعلم هذه الفتاة أن مثل هؤلاء الشباب قد يكون معه على نفس الخط أكثر من حوار وأكثر من فتاة في نفس الوقت، وهو يجيد اللعب مع كل فتاة حسب ميولها أو حسب رغباتها؛ فهذه متدينة يخاطبها بالدين والأخلاق والقيم ويظهر أمامها أنه عالم فقيه، وهذه تحب التبرج والسفور فيخاطبها بما يمس وجدانها وبما تريد من أغاني ومشاهد مثيرة، وهنا تتعلق كل واحدة به وتعتقد أن هذا هو فتى أحلامها، وأنه من خلال كلامه هو لها فقط، وهي بالنسبة له روحه التي بدونها يفارق الحياة.

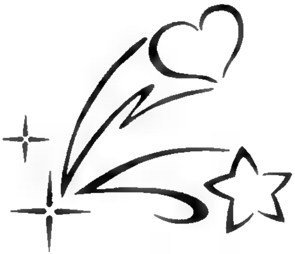
أما الحقيقة المؤلمة فهي أن هذا الشاب ليس ملكًا لك أو ليس ملكًا لأحد، إنما هو ملك لنفسه وأنانيته، وحبه للتملك للآخر، أو التأثير فيه، ويريد أن يقضي أوقاتًا شيقة أو مواقف مثيرة يحكيها لأصدقائه بغض النظر عن نتائجها على الآخرين، أو ما تحدثه من خسائر.

وما ينبغي أن يكون رد فعلك؟

ينبغي عليك أيتها الفتاة أن تحذري من مثل هذه العلاقات، واستغ وقتك في التعامل مع هذه التقنية المهمة في المفيد والنافع، ولا تكوني أسي لمثل هذه الحوارات الشيطانية.

همسة من القلب:

عزيزتي تأكدي أنك إن سمحت لنفسك أن تكوني سلعة رخيصة ينا منها القاصي والداني، فهذا لن ينفعك أبدًا وتكون النهاية لك مؤلمة.



حب بلا أمل

أنا فتاة جامعية في الفرقة الثالثة حدث بيني وبين أحد الزملاء جاذبية وتقارب وحدث بيننا حوار طويل، وكانت نهايته الحب، ولكني أشعر الآن أن هذا الحب بلا أمل، وبلا مستقبل؛ حيث يوجد أمام هذا الشاب طريق طويل بعد التخرج من خدمة عسكرية، والبحث عن عمل وتكوين نفسه، وهذا ما يستغرق أعوامًا عديدة، وهذا ما يجعلني أشعر بالحيرة واليأس، فأرجو مساعدتي، أريد حلًّا.

الإجابة:

تحدث هذه الحالة وتتكرر كثيرًا في عصرنا الحالي بسبب ما يسميه البعض الحرية الشخصية عند الشباب، أو الانفتاح والتحضر وزيادة العلاقة والصداقة بين الجنسين، وإتاحة الفرصة للاختلاط، وأصبح المجتمع وأولياء الأمور لا يهتمون بمثل هذه المواقف، ووصل الحال بأن الرافض لمثل هذه العلاقات هو متخلف ورجعي أو شخص غريب وشاذ.

وماذا حدث بسبب هذه الحريات الزائفة؟

- زاد الزواج العرفي وما يأتي بعده من مشكلات أو العواقب السلبية وخاصة على الفتيات.

- زاد الاعتداء والاغتصاب في المستويات الاجتماعية المختلفة.

- ارتفع أعداد العنوسة؛ لأن أكثر هذه الفتيات المنفتحات لا يتقدم لهن أحد.

- تحدث المشكلات والاضطرابات النفسية لدى الملتزم منهم بوعده بسبب تعقيدات المحتمع وزيادة تكاليف الأعراف، فيعوق ذلك إتمام الزواج وتحدث بعدها الكثير من الأمراض والمشكلات.

والدليل على ذلك ما حدث لهذا الفتاة صاحبة المشكلة؛ حيث بسبب كثرة الاختلاط بين الجنسين والبعيد عن الرقابة الحانية والحامية، تعلقت هذه الفتاة بزميلها، وهي الآن لا يوجد لديها أمل في أن يكلل هذا الحب بالزواج أو تكون نهايته الارتباط بينهما، بسبب تعقيدات المجتمع في الزواج وبسبب الأعراف السائدة فيه، وبذلك أصبحت هذه المشلكة معقدة لدرجة المرض.

والحل المؤقت:

نقول لهذه الفتاة أن تشغل نفسها وعقلها بقدر المستطاع عن ما يشغلها ويشغل تفكيرها في أكثر الأوقات، ولا تترك نفسها لأحلام اليقظة والتفكير المحبط حتى لا تكلف نفسها أكثر مما تتحمل فيحدث لها فيما بعد ما لا يُحمد عقباه.

وتحاول أن تبرر لنفسها أنه من الصعب الزواج من هذا الشخص فلا تزيد في التفكير فيه، وتجعل قلبها مرتبطًا بربها فتزيد من العبادة وقراءة القرآن، حتى تكون الوقاية سهلة.

ومن الأفضل لها معرفة أنه ما دام ليس هناك أمل في الزواج أن تقطع علاقتها بهذا الشخص فورًا؛ لأن النفس والشيطان يمكن أن يصلا بها إلى طريق نهايته الندم والخسران، وعليها أن تتحمل آلام الفراق والحب قبل أن يتحول الحب إلى صدمة فتكره من تحب بل تكره نفسها، وتحتسب هذا الأمر لله تعالى فيعوضها عن هذا الحب بأفضل منه.

التأثر بأغاني الحب

أنا بنت في المرحلة الثانوية، وأحب سماع الأغاني الرومانسية، فهل في ذلك خطأ؟ وما تفسير ذلك؟

الإجابة:

الوجدان يرتبط ارتباطًا كبيرًا بالشيء الذي يحبه الفرد ويوافق هواه، فإذا أحب الشخص القراءة والاطلاع كان أفضل لحظات حياته في أن يجلس مع كتاب يقرأه، أو يحصل منه على معلومة، وإذا انشغل شخص بالرياضة، فإنه سوف يكون في قمة النشوة مع متابعة الرياضة ممارسًا كان أو مشاهدًا، وإذا أحب الشخص نفسه كان أنانيًّا لا يحب التجمعات أو المجتمعات.

وإذا ترك الشخص نفسه فارغًا أو لديه فراغ وقتي وعاطفي ولم يرتبط بشيء مفيد ونافع، ولم تكن لديه عقيدة صحيحة يتبعها، هنا يتبع هواه ويتبع كل شيء يدعو إلى الهوى أو يخاطب عاطفته الفارغة، وهذا تقريبًا ما يحدث للفتاة السائلة، حيث الانجذاب لهذه الكلمات العاطفية المكتوبة من مؤلف أو كاتب أو شاعر قد لا يشعر بمعنى الحب أو لم يعيشه قط من قبل، ولكن كل ما قام به أنه يمتلك القدرة على تجميع الألفاظ والكلمات المؤثرة والتي تحرك المشاعر والوجدان.

ثم يأتي بعده شخص يجيد تجسيد الكلمات بصوته فيغني على أنغام موسيقى محركة للمشاعر، أو بصحبة مجموعة من الفتيات يتمايلن ويقومن بأداء حركات مثيرة، كل ذلك تحت مسمى فيديو كليب، فيجتمع كل ذلك

على فتاة ضعيفة مسكينة لا تجيد من مهارات الحياة إلا أنها تستمع أو تشاهد هذا الأغاني.

ماذا يحدث بعدها؟

تعتقد مثل هذه الفتاة بأن من أمامها نموذجًا جيدًا وحيًّا يجسد الحب والرومانسية بأحسن ما فيها، وتنسى أنه يقوم بتمثيل متقن وبعد انتهاء الأغنية يعود إلى حياته ويمارسها حلوها ومرها، وأما من تقوم معه بالتمثيل المشترك بعد انتهاء من أغنية تنتقل إلى أخرى، وهكذا فليس هناك كما يقول في كلماته أن هذه حياتي ثم ما يلبث أن يترك حياته لغيره بعد لحظات.

همسة من القلب:

ينبغي أن تعلم كل فتاة بأنني لا أرفض الرومانسية والحياة الرقيقة العذبة الطيبة، ولكن أنصحك بألا تحركي مشاعرك إلا لمن يستحقها، ولا تهدري عواطفك في أشياء تافهة يمكن الاستغناء عنها أو استبدالها بأشياء جميلة، وإذا كنت تبحثين عن الحب فسوف يأتي لك الحب في وقته المناسب بإذن الله تعالى، فلا تتعجلي فتخسري ما لا يمكن أن تعويضه فيما بعد وهو قلبك، وأعصابك ووقتك.

صدمات الحب

أنا فتاة عندي عشرون عامًا، حدث لي أن ارتبط قلبي بأحد الشباب، ومن خلال تصرفاته وجدته يبادلني نفس المشاعر، ولكن بعد فترة قصيرة وجدته مع فتاة أخرى ويتضح من خلال تصرفاته معها أنه مرتبط بها لدرجة عالية، فبعدها حدث لي صدمة وألم شديد، ولم أجد الحل حتى الآن فأرجو مساعدتي.

الإجابة:

الحب عاطفة جارفة تدفع الشخص إلى أمواج عالية قد تصل به إلى بر الأمان والسعادة أو تنزل به إلى هاوية الضياع والظلام، ولذا على المحبين الحذر كل الحذر من قبل الوقوع في الهاوية.

وما حدث لهذه الفتاة أنها تعجلت في ارتباطها بهذا الشخص، قبل أن تتأكد من مدى صدق عاطفته تجاهها أو مدى استقرار نواياه معها، ولذا كانت النتيجة أن حدث لها ما حدث وكانت الصدمة الكبرى.

وبالتالي فعلى الفتاة أن تعالج نفسها من هذه العاطفة القاتلة بعدة أشياء منها:

- استغلال هذه الصدمة في تشويه صورة الشاب لديك فهذا يساعدك على نسيانه، واعلمي بأنه لا يستحق حبك له.

- محاولة شغل كل الوقت حتى لا تجدي وقتًا للسرحان وأحلام اليقظة والتفكير فيه.

- تخلصي من كل الأشياء التي تذكرك به، حتى لا يخطر على ذهنك كثيرًا، أو تجدي أمامك ما يذكرك به.

- حاولي أن تحكي قصتك لصديقة لك على خلق ودين وتكون أمينة على أسرارك حتى تساعدك في الخلاص من هذه الأزمة.

- استبدال هذه المشاعر بحب الناس والانخراط في بعض الأعمال الخدمية التي تعيد لك ثقتك بنفسك، وتيسر لك الطريق للخروج من هذه الصدمة.

- لا تتركي نفسك للوقوع في خبرة حب أخرى حتى تتأكدي من الشخص المحبوب وصدق نواياه؛ لأن الأزمة الأخرى تكون تأثيرها أضعاف أضعاف الأزمة الأولى.

- اعلمي أن الخطأ لا يعمم، فلا تحكمي على كل الناس لخطأ شخص أو اثنين.

تعلم الحب

أريد أن أعرف كيف يحدث الحب؟ وهل يمكن أن يكتسب بالتعلم؟

الإجابة:

الحب يتطلب ممن يحب عدة صفات منها:

- أن يكون الشخص ذا حس مرهف يشعر بالآخر ويقدره.
- أن يكون الشخص جيد التلقي فيتأثر بمن حوله ويتعاطف معهم.
- أن يكون الشخص ودودًا ويحب الخير للآخرين.
- أن يكون الشخص لديه استعداد للعطاء وتبادل المشاعر.

وبالتالي يحدث الحب من خلال الاشتراك المتبادل بين شخصين في صفات وأفكار أو ميول أو اهتمامات، وبالتالي يحب الشخص لهذه الصفات التي تكمل ما يبحث عنه أو يفكر فيه.

ومن تكرار المواقف والأحداث يتم بداية الشعور بالحب، ولذلك فالحب ليس له في الغالب مقدمات محسوسة، إنما انجذاب تلقائي يحدث من خلال التقارب في الفكر والآراء، ويحدث من خلال الاختلاط والمعايشة.

ولكن الحب الحقيقي يحدث من خلال الشعور بالأمن والاستقرار والسكن والمودة، وهذا في الغالب لا يحدث إلا بعد الزواج؛ حيث الاندماج

الكامل بين الطرفين، ومن هذا الاندماج والمعايشة يحدث الود والرحمة والسكينة والتي هي من أركان الحب الأساسية.

ونقول بأن الحب الحقيقي يُختبر مع تحمل الأزمات ومن خلال البذل والعطاء، أما ما يحدث لدى كثير من الشباب الذي يعتقد بأن الحب ما هو إلا عبارات غزل وهدايا رمزية فقط، وعندما يدخل معترك الحياة لا تجد هذه العبارات وفي المقابل يكون هناك عبارات تذمر وشعور بالملل والشكوى الدائمة.

ولذلك فأهم ما في الحب هو التضحية والعطاء وهذا لا يُختبر أو لا يُعرف إلا مع التكاليف الفعلية للحياة الزوجية، أو تحمل المسئولية.

ولا يحتاج الحب إلى تعليم أو مهارات فكرية أو مستوى تحصيلي أو تعليمي، ولكن يحتاج إلى قلب ينبض ومشاعر حية وإحساس متدفق ولا تقاومه المادة، ولا يقلل صفوه الخلافات والمشكلات، فينمو مع صعوبات الحياة، ويظهر جليًا في السراء والضراء، ويكون الدرع الحامي للمحبين في وقت الأزمات، وبه تستمر الحياة وتدوم بإذن الله تعالى.

همسة من القلب:

لا تسعي إلى الوصول إلى مرحلة قبل أوانها، فعليك تعلمْ ما يفيدك مع مراعاة الأولويات، حتى لا تكون النتيجة خسران كل شيء، فكل زرع له وقت في الغرس أو الزرع، وله وقت أيضًا في الحصد

شاب يلاحقني

أنا فتاة عندي تسعة عشر عامًا، على قدر من الجمال، ولكن مشكلتي أن أحد الشباب يلاحقني بنظراته وكلماته الرومانسية، وأحيانًا يلقي إليَّ بخطابات ويحاول الاتصال بي ويخبرني بأنه يحبي، فماذا أفعل؟ وما يكون الرد الصحيح؟ لأنني فعلًا بدأت أتأثر بهذه السلوكيات بالرغم من أنني أقاومه.

الإجابة:

ما دام يوجد فرائس سهلة المنال في المجتمع الذي نعيشه، فإن الذئاب لا تكل ولا تمل وتستخدم كل الحيل والوسائل للنيل من فريستها، وهذا ما يحدث وما حدث مع الفتاة السائلة.

ما هي الأسباب التي تجعل الذئاب تلهث وراء فرائسها وتضع لهم الشباك للنيل منهم؟

يوجد عدة أسباب منها:

- تدني المستوى الأخلاقي لدى الكثير من الشباب وما يتبعه من سلوكيات سيئة.

- وسائل الإعلام وما تبثه من خبرات سلبية تهدف إلى تعليم الجيل الجيد هذه الوسائل والمهارات الخاطئة.

- الفراغ العاطفي والشعور بالدونية، مما يجعل الشخص يحاول التعويض بمثل هذه الأفعال.

- غياب الرقابة وانشغال أولياء الأمور عن أبنائهم جعل منهم نواة لمثل هذه الأفعال.

- خروج البنات في زينة وتبرج مما يلفت انتباه الراغبين في الإشباع أو على الأقل توحي إلى المريض من الشباب بأن من أمامه تعرض نفسها لهذا الغرض، ومن حقه أن يفوز بها، فيفكر بكل ما يملك ويستخدم كل الوسائل التي تساعده على الحصول عليها.

ولذلك فإن مثل هؤلاء الشباب لا يوجد لديه من المؤهلات الأخلاقية ما يحميه من الوقوع في مثل هذه السلوكيات، وفي نفس الوقت تركت له الفتاة الفرصة لكي يؤثر فيها ويتقرب منها؛ لأنه فعلًا يمس في داخلها أنوثتها ويشعرها بجمالها، ولكن في الحقيقة هو لا يجيد إلا هذه الكلمات التي يعتبرها أسلحته أو شباكه التي ينسجها حول فريسته حتى ينال منها ما يشاء ويتركها ويذهب إلى غيرها، وهكذا مهمته في الحياة.

ولذا عليك أيتها الفتاة أن تحمي نفسك ولا تعرضي نفسك لأن تكوني فريسة سهلة لمثل هؤلاء، ولا تخرجي من بيتك إلا في صورة جيدة تحميك من الذئاب.

واعلمي أن مثل هؤلاء الشباب غير جاد وغير كفء لأن تفكري فيه أو تعتقدي بأنه يكون زوج المستقبل؛ لأنه لو كان كذلك وجاء لك من خلال هذه الغاية فلن يسمح لنفسه بأن يفعل مثل هذه الأفعال، وفي نفس الوقت كان مبادرًا بأن يدخل البيوت من أبوابها، ولكن هو لا يريد ذلك ...

همسة من القلب:

احذري من من الوقوع في مثل هذه الشباك؛ لأن مثل هؤلاء الشباب دعاة متعة وتقضية وقت كله فراغ وليسوا دعاة زواج أو استقرار، ويحملون من مهارات الصيد الكثير، فلا تنساقي وراءهم بأي حال من الأحوال.

خبرات الحب

هل تعدد خبرات الحب تفيد فيما بعد الزواج كما يقول البعض؟

الإجابة:

إن كثيرًا من الشباب يعتقد بأن تعدد الخبرات والتجارب الخاصة بالحب قبل الزواج تفيد بعد الزواج؛ حيث تضيف للشخص معلومات عن الشخصيات المختلفة وكيف يتعامل معها.

وبعضهم يوحي لنفسه ويقول: أنا في مرحلة الشباب، ويمكن للشاب أن يعمل ما يشاء تحت مبرر التهور أو الجهل وبعد الزواج يحدث الاستقرار والالتزام.

وهنا أقول للفئة الأولى: إذا قيل لك: إن هذه المادة إذا تناولتها سوف تحدث لك أضرار تصل إلى الموت، فهل يمكن أن تقول: أنا سوف أقوم بتجربتها أكثر من مرة حتى أزداد خبرة معها. وهذا ما يحدث عندما ندخل ونخرج من العلاقات العاطفية بغير تقنين، فماذا يحدث؟

يتوقع أن يصاب الشخص بمشكلة تعكر عليه صفو حياته أو يحدث له أزمة تجعله يكره الجميع بما فيه نفسه، وبالتالي تكون هذا الخبرات ضارة ومدمرة ولا تكون نافعة.

أما المجموعة الأخرى التي تبرر لنفسها أخطاء الشباب، فأقول لهم: من

وإلى أخرى تارة أخرى فإنه بعد الزواج يكون غير قادر على الاستقرار وغير ناجح.

أما بالنسبة للفتاة السائلة فعليها أن تعلم بأن الشاب مهما كان يحب التعامل مع الفتيات المتحررات والراغبات في تكوين علاقات بلا حدود، فإنه عند التقدم للزواج الفعلي فإنه يبحث عن الفتاة التي بلا خبرات في الحب، فقد يمشي مع هذه ويوحي لأخرى أنها كل شيء في حياته، ثم إذا أراد الزواج والاستقرار فإنه يبحث عن فتاة تصلح لأن تكون زوجة وأمًّا، وشخصية يستأمنها على نفسه وعلى أولاده وماله، ولا تسمح لحد أن يطرق باب قلبها إلا زوجها.

وهنا تصبح من لها تجارب وعلاقات قبل الزواج هي الخاسرة والنادمة في المستقبل.

همسة من القلب:

تذكري أن ليس كل الخبرات نافعة، فكثير من الخبرات تضر صاحبها، فلا تنجرفي وراء الشهوات أو الرغبات أو تقليد الفاشلات، وحددي أهدافًا في حياتك وسيري عليها بثبات، ولاتضعفي أمام مطالب النفس أو الشيطان.

حب مع فارق السن

أنا فتاة جامعية تعلق قلبي بأستاذ جامعي قارب الستين عامًا، ووجدت فيه ما لم أجده في غيره من شباب اليوم، ولكن أشعر أن هذا الحب ليس له نهاية سعيدة، فماذا أفعل؟

الإجابة:

الحب ليس له سن معين، وليس له حدود، ولكني أخشى في البداية ألا تكون هذه العاطفة حبًّا بالمعنى الصحيح، بل تكون إحساسًا بالعوض عن عدم إشباع الفتاة في طفولتها للحب والحنان الأبوي، ووجدت في قلبها هذا الجانب شاغرًا حتى جاء الأستاذ الذي يتصف بالطيبة والعطف والقلب الكبير فلمس فيها هذا النقص وأشبعه وارتبط قلب هذه الفتاة الصغير بهذا القلب الكبير المفعم بالحنان والرغبة في العطاء على قدر استطاعته؛ حيث إنه يوجد في جسد ضعيف أخذت الحياة منه مآخذ كثيرة، ولكن ما زال يملك الأمل في الحياة.

وهنا تحتاج هذه الفتاة أن تقف مع نفسها وقفة حساب مناسبة، وتُقيِّم نفسها قبل أن تنخرط في عاطفة تكون هي بداية الغوص في بحر من الألم والعذاب، ويحدث لها صدمة عاطفية تغير مسار حياتها.

وينبغي عليها أن تحدد أولًا هل هذا الأستاذ يعطف عليها كما يعطف على غيرها؟ وهل إن كان يزيد الاهتمام بها فربما لإحساسه المرهف لحاجتها البالغة للعطف أكثر من أقرانها؟

ولكنه في الحقيقة ليس لديه من القدرة على إعطاء الفتاة احتياجاتها، ويكون فارق السن من المعوقات التي تعوق السعادة الزوجية في المستقبل، وخاصة لو كانت فتاة طموحة لديها برامج وأهداف مستقبلية، وتتمنى أن تعيش ربيع العمر، في حين أن شريكها في الحياة يعيش خريف العمر فلا يحدث تلاقٍ بينهما، وسرعان ما يشب الخلاف وتتحول الآمال إلى خيبة أمل كبيرة.

وفي جانب آخر أحيانًا يوجد لدى البعض من كبار السن حالة من المراهقة الوقتية والرغبة في تجديد ما مضى، وبالتالي ما يلبث الأمر إلا أن يكون نزوة سريعة وتنطفئ؛ لأنه إن لديه في قلبه رصيدًا من العطاء والحب فإن المرض ووهن الجسم لا يتركه؛ لأن لكل أجل كتابًا، ولكل قدرة نهاية.

وفي هذه الحالة بعد مرور اللحظات سريعًا سوف تتحول كلمات الحب إلى كلمات شكوى وأنين وإحساس بالخوف من المستقبل.

ومن منغصات الاستقرار الأسري مع هذا الفارق الكبير في السن الذي يصل إلى أربعين عامًا تكون نار الغيرة ولهيب الشك الذي ما لبث أن نجا منه من دخل في هذه المرحلة، وهنا نكون فقدنا أفضل لحظات حياتنا في القلق والخوف واللوم والشجار.

وللحق يمكن أن نذكر أنه يوجد حالات كانت ناجحة ومستقرة بالرغم من هذا الفارق في السن، ولكن غالبًا مما يقطع هذه اللحظات الموت والتفرقة بين الحبيبين، وهذا لا يعني عدم إيماننا بأن لكل أجل كتابًا، ولكن للموت علامات تظهر كلها بعد الستين من العمر.

همسة من القلب:

ابحثي عمن يناسبك ويتناسب مع سنك وطموحاتك، واعلمي أن الخير والأمن والأمان بيد الله تعالى، ولا تعلمين أين يوجد الخير.

هل الحب يكون لزامًا على الفتاة

أنا فتاة في المرحلة الثانوية، كثيرًا ما تحكي لي بعض زميلاتي حكايات مثيرة عن حبهن، أو عن فتى أحلامهن، وعن مواقف تعبر عن حب الشباب لهن، وأنا لم يحدث لي مثل هذه المغامرات، فهل من الطبيعي أن تمر كل فتاة بمثل هذه المغامرات؟

الإجابة:

ينبغي أن تعلم هذه الفتاة بأن الكلام لا يوجد أسهل منه، وفي الغالب من يتكلم كثيرًا يعمل قليلًا، وهذا يعني أن أكثر هذه المغامرات غير حقيقي؛ حيث تكون تعبيرًا عن حالة استعراضية، أو توجد حالة من الشعور بالنقص عند بعض الفتيات وتسعى إلى تعويض هذا النقص بأشياء خيالية أو غير واقعية، وفي بعض الأحيان يوجد بعض الفتيات التي تكذب الكذب ثم تصدقه وتعتقد أنه هو الحقيقة، ويوجد بعضهن يحكين أحلام اليقظة لديهن على أنها حقيقة.

وبالتالي فأكثر هذه الحالات تندر تحت الاضطراب النفسي، وفي هذه الحالة لا يمكن أن تكون هذه الشخصيات قدوات نقتدي بهم أو نحاول تقليد سلوكياتهم.

ولكن نفترض أن بعضهن فعلًا قد تعرضن لمثل هذه المواقف أو حدث لهن بعض المغامرات مع شباب على نفس منوالهم، فهل يمكن أن نسمي هذه مهارة أو إبداع؟ وهل يحتاج الشخص مهارة في أن يلقي بنفسه في البحر؟

فهذه الخطوة يسيرة، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه هو: هل تجيد هذه الفتيات مهارة السباحة في هذا البحر العميق؟ وهل يجدن التعامل مع عواصفه ومع ما يحدث فيه من طوارئ؟

وإن كن يجدن السباحة فيه ويعدون أنفسهن محترفات في التعامل العاطفي، فهل يعرفن حدود هذا البحر؟ وكيف تكون النهاية؟ هل تأخذنا أمواجه إلى دوامة أو توهان في ظلام دامس ولا نجد معونة تصل بنا إلى بر الأمان؟ أم هل نظل في رحيل دائم ولا نحصل على راحة أو هدوء أو سكينة؟ وبالتالي أين ثمار الحب؟ طبعا لا توجد ...

وبالتالي ما يحدث لمثل الفتيات اللاتي يفتخرن بهذه العلاقات كمثل من يقول: أنا أهوى إلقاء نفسي يوميًّا من مبنى مرتفع حتى أتنفس هواء نقيًّا وأحصل على جرعة كبيرة.

همسة من القلب:

ينبغي على كل فتاة أن تحفظ نفسها ووجدانها حتى يأتي الوقت المناسب الذي تكون فيه مهيأة للسباحة في بحر الحب، وتملك القدرة على السير في دروبه وأهوائه وعوارضه ومعها المقومات التي تصل بها إلى بر الأمان، وتحفظ نفسها من الغرق في ظلمات البحر أو توهان الطريق.

حب ابن الجيران

أنا فتاة متدينة وألتزم بالزي الإسلامي، وأرعى حقوق الله تعالى في كل شيء بقدر المستطاع، ولكن في أحد الأيام رأيت شابًا وهو ابن الجيران فتأثرت به وأعجبت به إعجابًا يصل إلى الحب، ولكنه لا يشعر بي، فماذا أفعل؟ وكيف يصله هذا الشعور مع العلم بأنني خجولة جدًا؟

الإجابة:

ينبغي أن نشكر هذه الفتاة على هذه المشاعر الطيبة، ولنعلم أن القلوب بيد الله تعالى يقلبها كيف يشاء، وما دام الشخص يسير على نهج الدين القيم ويسعى إلى تطبيق شعائره فلن يخيب الله تعالى ظنه أبدًا، وسوف يكون التوفيق حليفه عاجلًا أو آجلًا بإذن الله تعالى.

ولذلك نقول لهذه الفتاة: إن كنت قد وصلت إلى مستوى تستطيعين فيه أن تكوني أمًّا أو امرأة مسئولة عن أسرة، ومهيأة لأن تكوني زوجة، وأنت تميلين إلى هذا الشخص أو يروق لك؛ حيث من الصعب أن نعد هذه العلاقة الآن حبًّا بالمعنى الكامل، ولكن إعجاب من طرف واحد لأنه لم يقابلك أو لم يشعر بك.

ومن ناحية أخرى هذا الشاب على خلق ودين وله مستقبل يستطيع به أن يفتح بيتًا ويشرف على أسرة فهذا شيء جميل ورائع.

ولكن مع هذا كله حياؤك يمنعك من أن تعرضي نفسك عليه، فهنا يكون البديل هو أن يتدخل بينكما وسيط عدل وعلى خلق بحيث يحفظ

سرك، ولا يهين شخصك، ويكون أسلوب العرض منه ملائمًا للجمع بينكما، حيث يلفت انتباه الشاب بأن بجواره عروسًا طيبة على خلق ودين وأنا أرشحها لك، فحاول أن تراها فلعل الله تعالى يوفق بينكما وتكونا بيتا صالحًا تحفه السعادة والهناء.

وهنا إن كان هذا الشاب على استعداد للزواج والتقدم للأهل وحدثت المقابلة بينكما، وحدث بعدها الوفاق والقبول من طرفه أيضًا، فاعلمي أن هذا يكون هدية لك من الرحمن سبحانه، فله الحمد والشكر في كل وقت وفي كل حين.

أما إن لم يحدث نصيب في هذا الأمر فقدر الله وما شاء فعل، وعسى أن تحبي شيئًا وفيه شر لك، وهنا عليك بالصبر والاحتساب لله تعالى، واعلمي أن الله تعالى يطلع على كل شيء، وسوف يعوضك سبحانه جزاء حيائك وصبرك بما هو أفضل منه، والذي قد ينسيك إعجابك وحبك النبيل لهذا الشاب.

همسة من القلب:

احذري من العلاقات التلقائية التي تحدث مع الجيران والأقارب حيث تتمادى بعض الفتيات بالاختلاط بهم بحجة أنهم من الأهل، في حين أنهم ليسوا من المحارم، وتكون النفس والشيطان قرينًا لهم، فلا أنتظر حتى يحدث ما لا يُحمد عقباه.

فتاة عاطفية

أنا فتاة أبلغ من العمر عشرين عامًا، وأتأثر بشدة بالمواقف العاطفية في الدرما التليفزيونية. فيتحول الأمر إلى حالة من البكاء وأحيانًا تصل إلى الاكتئاب، فما السبب؟ وكيف يكون العلاج؟

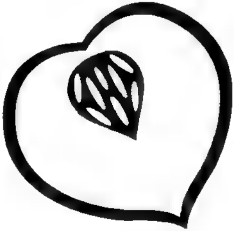
الإجابة:

هذه النوعية من الفتيات عاطفية وسريعة التأثر، وتعتمد في اتخاذ قراراتها على الانفعال السريع والعاطفة الجياشة، وهنا تحتاج هذه الفتاة وغيرها إلى معرفة بأن ما يعرض من دراما عاطفية أو رومانسية ما هو إلا من خيال كاتب محترف يجيد التأثير في الآخرين، وتعتمد قدراته ومهاراته على مدى خياله وبعده عن الواقع، ويأتي الممثل من بعده ليتعامل مع هذا النص، ويزيد فوق هذا الخيال إبداعًا خاصًا به يميزه عن غيره في الأداء والتمثيل لهذا النص الخيالي؛ لأن البقاء في التمثيل للأصلح وهو من أهم العوامل التي تجعل الممثل موضع تقدير أنه يستطيع توصيل الخيال على أنه حقيقة، أو يُصوِّره للآخر بصورة مؤثرة وجذابة.

لذا فغالبًا كل هذه الأشياء ما هي إلا خيالات أو إبداعات أدبية تم صياغتها بصورة حوارية، وهنا تحتاج هذه الفتاة وغيرها من الفتيات العاطفيات أن تتعامل معها من هذا المنطلق، ويتطلب الأمر من هذه الفتاة ألا تشاهد هذه الدراما كثيرًا وتستبدل هذه الأوقات في القراءة والاطلاع لما

لها من فوائد كثيرة تجعلها تتعامل مع الأمور بميزان صحيح ويزيد من مهاراتها في ضبط انفعالاتها.

وإن كانت فتاة عاطفية وتريد إشباع هذا الجانب لديها، وتحب مثل هذه الأحداث فعليها بقراءة الشعر أو الدراما التي تشبع لها هذه النواحي، وإن صادف وشاهدت هذه الدراما مرة أخرى عليها أن تتذكر بأن هذا خيال وليس واقعًا محسوسًا، ولا تركز فيه بكل وجدانها حتى لا يكون له تأثير فعال على انفعالاتها.



الزواج والحب

أنا فتاة في التاسعة عشرة من عمري، يريد أهلي تزويجي من ابن عمي، وأنا لا أحبه، ولكني أحب شابًا غيره، فماذا أفعل؟ أرشدوني.

الإجابة:

مسألة الحب والعواطف يبدو أنها أصبحت الشماعة التي يعلق عليها كل شخص انفعالاته في هذه الأيام، فإذا شعرت فتاة بميول تجاه آخر تعتقد بأنها تحبه، وأنها لا يمكن أن تعيش من غيره، وفي نفس الوقت زادات الخبرات التي تلي الحب من كلمات وأفعال يعملها الشخص وأكثرها ما هي إلا تقليد أعمى لما شاهده من مواقف مماثلة في وسيلة من وسائل الإعلام.

وبالتالي زادت هذه الظواهر في هذه الأيام، نتيجة للتمثيليات والروايات والقصص والأفلام وغيرها، فأصبح البنات متعلقات بمثل هذه الأمور، وأنا أخشى أن كثيرًا منهن يخدع بهذه العواطف، وتكون موضع سخرية من الأخرى، أو تكون وسيلة للسمر أو التسلية، وخاصة إذا كانت بمثل هذه السن، سن المراهقة والبلوغ، والقلب خالٍ، والكلام المعسول إذا صادف قلبًا خاليًا تمكن منه.

وهناك بعض الشبان يفعلون هذا الأفعال والأقوال مخادعين -مع الأسف- أو يتلذذون بهذا الأمر، ويتباهون في مجالسهم، بأن أحدهم

استطاع أن يكلم اليوم الفتاة الفلانية، وغدًا يكلم أخرى، وبعد غد سيكلم ثالثة ... وهكذا.

نصيحة خاصة:

فنصيحتي إلى كل فتاة ألا ينخدعن بهذا الكلام المنقول بلا إحساس، وأن يستمعن إلى نصائح الآباء وأولياء الأمور والأمهات، وألا يدخلن على حياة زوجية بمجرد التعاطف مع شخص آخر أو التأثر ببعض كلامه، ولكن لا بد من وزن الأمور كلها بميزان العقل.

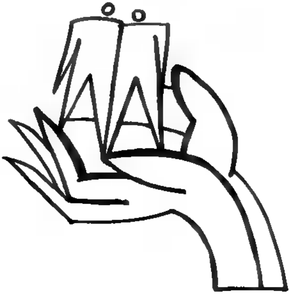
وبالرغم من ذلك، لكي يكون الزواج صحيحًا فلا بد للفتاة أن ترضى، وفي نفس الوقت ولي أمرها أن يرضى، وهذا ما اشترطه كثير من الفقهاء، فقالوا بوجوب موافقة ولي الأمر حتى يتم النكاح، وجاء في الحديث الشريف: «**لا نكاح إلا بولي وشاهدي عدل**»، و«**أيما امرأة نكحت نفسها بغير إذن وليها فنكاحها باطل...**».

همسة من القلب:

الحياة الزوجية لا تقوم كلها على الحب الذي يكون قبل العقد، فكثير من حالات الحب التي تحدث في فترة الشباب لا تفلح نهايتها؛ لأنها في الغالب يكون حبًا بعيدًا عن الواقع بمهامه ومسئولياته وواجباته، فإذا دخل الطرفان معترك الحياة الزوجية بأعبائها ودائرة الحياة الاجتماعية بتبعاتها، ولم يوجد لديهم من الرصيد إلا كلمات الحب والإعجاب فقط، فسرعان ما تنهار هذه العلاقة وتنتهي، وكذلك فالأهم من ذلك أن أكثر هذه العلاقات في بدايتها تكون مخالفة للشرع والدين وبالتالي فهي حرام، وما بالكم بحياة أساسها كان حرامًا كيف تكون نهايتها؟

وهنا يحتاج القرار منك إلى تحكيم عقلك، ووضع حياتك على ميزان الشرع، ولا تنسي بِرَّك بأهلك وطاعتهم، وعندما تريدين التصرف في قرار أو عمل تودين أن تعمليه، ووجدت الآباء يرفضون ما تريدين، فبدلًا من أن يتملكك الحزن على تمسك الآباء لرأيهم حاولي أن تضعي نفسك مكانهم، فسوف تجدين نفسك تفعلين ما يفعلون، وخاصة إن كان قرارهم صحيحًا، أما لو كان قرارهم غير صحيح، واختيارهم لك غير جيد فمن حقك أن ترفضين، ولكن مع تحري الأدب واستخدام الأسلوب الأفضل، ويمكن أن تختاري من الأهل من يكون ذا عقل أو علم ليساعدك في تبليغ رسالتك وإقناع الأب والأم.

وإن لم تجدي من الحيل التي تساعد على الرفض واستنفذتي كل الوسائل، فاعلمي أن هذا ابتلاء من الله تعالى، فاصبري واعلمي بأنك لن تخسري ما دمت بنيتك طاعة الوالدين وبرهما، وبإيمانك صبرت على ما ابتليت به، فتأكدي أن مع العسر يسرًا بإذن الله تعالى.



الحب من أول نظرة

تسأل فتاة وتقول: هل صحيح يوجد حب من أول نظرة؟

الإجابة:

أحيانًا يوجد إعجاب بين شخصين من أول نظرة، وهذا الإعجاب يأتي عندما يحدث توافق بين الطرفين، أو يوجد بينهما صفات مشتركة، أو أن شخصية هذا الفرد ومواصفاته تتفق مع ميولي.

وهذا يكون له علامات؛ ومنها أنك تنجذبين إليه عندما تشاهدينه وتشعرين بعاطفة قوية تجاهه وترغبين في رؤيته أو حديثه في كل وقت، وبالتالي لا يسمى ذلك الحب بالمعنى الصحيح، فالحب الحقيقي لا يأتي إلا بالمخالطة والمعايشة والاحتكاك الكثير والتعود على من أحبه، ثم ينمو بعدها الحب ويترعرع مع الأيام ويزداد مع الزمن.

ويروي هذا الحب ويرعاه كل من الود والرحمة والشعور بالآخر وتقديره واحترامه وتوفير احتياجاته، وإشباع رغباته.

ولذلك فالحب الحقيقي والطبيعي نعمة من الله تعالى تحتاج إلى الشكر والعرفان ممن شعر بحلاوتها.

التذبذب في الحب

أنا فتاة جامعية، أعاني من تغيرات سريعة حيث أعجب بأحد الشباب ثم أحبه، ثم بعد فترة قصيرة ينتقل الإعجاب بآخر وأحبه وهكذا... فما تفسير ذلك؟

الإجابة:

ينبغي أن تقترن السعادة مع الحب حيث إنه ينبغي أن يشعر المحب بالرضا بمن يحب، أما التردد والتذبذب فهو يكون نابعًا من حب الاستحواذ، أو رغبة في الامتلاك والتجديد، وبالتالي إن لم يستقر القلب والانفعال فهذا يدل على اضطراب صاحبه، وأن ما يحدث لهذه الفتاة السائلة ما هو إلا حالة من عدم الاتزان والذي تكون عواقبه في الغالب سيئة على صاحبها؛ حيث تلعب هذه الفتاة في منطقة محظورة أو تلعب بنيران لا تملك المقومات التي تقاوم ضررها، وبالتالي فعليك ألا تتركي العنان لعواطفك حتى تتأرجح بهذا الشكل، واعلمي أن هذا الأمر يضرك قبل أن يضر غيرك، واتركي هذه العواطف حتى تمنحيها لمن يستحقها ويقدرها ويقدرك.

ولا تتسرعي بالحكم على الإعجاب السريع بأن هذا ما يسمى بالحب؛ لأن الحب بالمعنى الحقيقي يعني عدم القدرة على ترك من أحب مهما كانت الظروف أو النتائج، وإذا حدث ما هو أكثر من طاقتي وتم الفراق بيني وبين من أحب سبَّب ذلك لي التوتر والضيق الذي لا يسمح لك بأن تقومي بعلاقة عاطفية أخرى إلا بعد فترة من الزمن.

الحب والمستوى الاقتصادي

أنا فتاة من أسرة ذات مستوى اجتماعي واقتصادي مرتفع، وأسكن في المدينة، وتقدم لي شاب على خلق ودين ومستوى مقبول من الشكل والمؤهل، ولكن مشكلته أنه من الريف ومستواه المادي الآن ليس بمستوى أسرتنا، وبالطبع رفضت الأسرة هذا الشاب، فماذا أفعل؟ وهل هذا الانجذاب نحوه يسمى حبًا؟ وما هي النتيجة المتوقعة؟

الإجابة:

كثيرًا ما تحدث هذه المشكلة، وتتكرر بصور مختلفة في مجتمعنا، ولذلك أقول لهذه الفتاة: إن من حق من حولها عليها النصح والإرشاد والتحري والسؤال على من يتقدم إليها، ومع تذكر بأن تكون الشروط الأساسية في القبول أو المفاضلة هي من ترضون دينه وخلقه، وترك الجزء الباقي على الفتاة ومدى قبولها للمتقدم لخطبتها.

وهنا ينبغي أن تحرص هذه الفتاة على حقها في اختيار شريك حياتها ما دام هناك انجذاب وبداية للألفة بينهما، وليعلم الجميع بأن السعادة الزوجية لا تبنى على مستوى السكن أو هل في الريف أم في الحضر؟ أو على المستوى الاقتصادي، ولكن السعادة الحقيقية ترتبط بالإيمان والعمل الصالح والرضا بما قسمه الله تعالى.

وإذا كانت هذه الفتاة تعلم علم اليقين بأن هذا الشاب سيكون زوجًا صالحًا يحبها ويحافظ عليها، وليس هناك اعتراض من أهلها عليه إلا من الناحية المادية فلتحاول بطرق مختلفة إقناعهم والتمسك بحقها وتجتهد في أن تحصل عليه، بشرط ألا يخرج أسلوب الكلام عن إطار الحياء أو عقوق الوالدين، حتى لا أحقق سعادة في جانب وأهدمها في جانب آخر.

همسة من القلب:

تذكري معي بأن ما يطرق بابك من أشخاص يتقدمون لك للزواج يعد من الرزق، وأن رفض الرزق بلا سبب يعد من الجحود بالنعم، واعلمي بأن بعض البنات قاموا برفض كثير من المتقدمين لخطبتهم، وبعد فترة كانوا يتمنون أن يأتي إليهم أي شخص بلا شروط.

فاحرصي على أن تكون الشروط في إطار محدد، ولا تسمعي لقول من لا يفهم أو لا يعرف أو ينصح بلا علم، واختاري من ترضي عنه خُلقًا ودينًا، ولا تنبهري بمن يجيد فن الإغراء والسعي وراء الموضة فهذه أشياء لا تقيم بيتًا ولا ترعى أسرة.

تعاهد الفتاة ومن تحبه على الزواج

شخص أحبه، تعاهدنا على الزواج أنا وهو بعهد الله، وبعد ذلك تقدم الشخص يطلب يدي من أهلي، ولكنهم لم يوافقوا لأنهم يريدون تزويجي من شخص آخر غير الذي تعاهدت معه، فهل يصح أن أتزوج أحدًا غيره بعد ذلك العهد؟ وإنني خائفة من مخالفة ذلك العهد، الذي قطعته على نفسي، أرجوكم إفادتي بالجواب.

الإجابة:

إن الزواج كما شرعه الإسلام عقد يجب أن يتم بتراضي الأطراف المعنية كلها، فلا بد أن ترضى الفتاة، ولا بد أن يرضى وليها، وينبغي أن تستشار أمها، كما وجه إلى ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم:

١ - أمر الإسلام أن يؤخذ برأي الفتاة، وألا تجبر على الزواج بمن تكره ولو كانت بكرًا، فالبكر تستأذن وإذنها صمتها وسكوتها، ما دام ذلك دلالة على رضاها، وقد رد النبي صلى الله عليه وسلم نكاح امرأة أُجبرت على التزوج بمن لا تحب، (وجاءت فتاة في ذلك فقالت: يا رسول الله، إن أبي يريد أن يزوجني وأنا كارهة من فلان، فقال لها: «أجيزي ما صنع أبوك». فقالت: إني كارهة. فقال: «أجيزي ما صنع أبوك»، وكرر عليها مرة ومرة، فلما صممت على الإباء قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إن لك أن ترفضي»،

وأمر الأب أن يتركها وما تشاء، حين ذاك قالت الفتاة: يا رسول الله، أجزت ما صنع أبي، ولكن أردت أن يعلم الآباء أن ليس لهم من أمر بناتهم شيء»، فلا بد أن تستشار الفتاة وأن ترضى، وأن يُعرف رأيها صراحة أو دلالة.

٢- ولا بد أن يرضى الولي وأن يأذن في الزواج، وقد روي في الحديث: **«أيما امرأة نكحت نفسها بغير إذن وليها فنكاحها باطل، باطل، باطل»**، وليست الفتاة المسلمة الشريفة هي التي تزوج نفسها بدون إذن أهلها، فإن كثيرًا من الشبان يختطفون الفتيات ويضحكون على عقولهن، فلو تركت الفتاة الغرة لنفسها ولطيبة قلبها ولعقلها الصغير لأمكن أن تقع في شراك هؤلاء وأن يخدعها الخادعون من ذئاب الأعراض ولصوص الفتيات، لهذا حماها الشرع وجعل لأبيها أو لوليها أيًا كان حقًّا في تزويجها ورأيًا في ذلك واعتبر إذنه واعتبر رضاه كما هو مذهب جمهور الأئمة.

٣- ثم إن النبي صلى الله عليه وسلم زاد على ذلك فخاطب الآباء والأولياء فقال: «آمروا النساء في بناتهن» كما رواه الإمام أحمد، ومعنى «آمروا النساء في بناتهن» أي: خذوا رأي الأمهات؛ لأن المرأة كأنثى تعرف من شئون النساء، وتهتم منها بما لا يهتم الرجال عادة، ثم إنها كأم تعرف من أمور ابنتها ومن خصالها ومن رغباتها ما لا يعرفه الأب، فلا بد أن يعرف رأي الأم أيضًا.

فإذا اتفقت هذه الأطراف كلها من الأب ومن الأم ومن الفتاة ومن الزوج بالطبع، فلا بد أن يكون الزواج موفقًا سعيدًا، محققًا لأركان الزوجية التي أرادها القرآن من السكن ومن المودة ومن الرحمة وهي آية من آيات الله

﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾.

وهنا نقول للسائلة: ما دامت قد تصرفت بنفسها من وراء أهلها ومن وراء أوليائها، فإن تصرفك خاطئ، ولا تخاف مما عقدته من عهد مع هذا الفتى من وراء الأهل ومن وراء الأولياء، فعهدها هذا لا قيمة له إذا لم يقره أولياؤها ولم يقره أهلها، فلا تخشى الفتاة من هذا العهد.

همسة من القلب:

الحياة السعيدة تقوم على اختيارات صحيحة وموفقة، فكم من القرارات التي تغير من حياة صاحبها، وكم من حياة انهارت بسبب التسرع في اتخاذ قرار خاطئ، وكم من أسرة تدمرت بسبب كلمة خاطئة أو فعل سيئ.

ولذلك أقول لكل فتاة: لا تتعجلي في اتخاذ القرار، خاصة وأنت صغيرة، واعلمي بأن الإسلام عندما حدد شرط قبول الولي لزواجك فهذا لصالحك، حتى لا تتعاملي في تأسيس حياتك على العاطفة الجياشة فقط، فينبغي أن يكون بجوارك من يكون صاحب عقل وخبرة في الحياة، وفي نفس الوقت يحبك ويحب لك السعادة والهناء.

وبالتالي لا تعطي ما لا تملكين لمن لا يستحق، وتنسين من لهم الفضل عليك في وجودك لهذه الحياة، ومن رعوك وأنت صغيرة، ومن كانوا بجوارك لسنين طويلة، فلا تنسين هذه السنين وتبيعيها لشخص بمجرد منحك كلمات الحب لدقائق معدودة، وفي الأول والآخر فالله أعلم بمدى صدقه لك، ومدى ملائمته لك، ومدى استحقاقه لحبك له.

تمرينات عملية

يحتاج الشخص أن يتأمل حاله بين اللحظة والأخرى، وبالتالي عليك أن تعيشي في تفكر مع الموضوعات التالية:

- هل تقدرين كيف كرمك الإسلام عن سائر المخلوقات؟
- هل تشعرين بقيمة ما أنت فيه من خير ونعم؟
- هل تستطيعين التحكم في انفعالاتك وعواطفك؟
- هل تتعلمين من أخطاء الآخرين ولا تكرريها؟
- هل تسمحين لنفسك بأن تقعي في الخطأ مرتين؟

والآن: تذكري معي الاستفادات العملية مما سبق:

....

....

....

....

مشكلة التقليد الأعمى والتقاليع التي ليس لها معنى

تظهر لدى بعض البنات من وقت لآخر التقليد الأعمى للغير والالتزام ببعض التقاليع التي تتصل بالملبس وطريق الحركة أو الكلام، وغيرها. ما تفسير ذلك؟ وما هو ضرره ونفعه؟

الإجابة:

هذه المشكلة ذات أبعاد سلوكية متنوعة وغير مستقرة، فالتقاليع تظهر وتنمو وتنتشر ثم تخبو بعد فترة تطول أو تقصر لتحل محلها أخرى، وللتقاليع نتائج ضارة على البنات أنفسهن، وعلى المجتمع الذي يعيشون فيه، ومن شأن بعضهن أن تلهيهن عن واجباتهن الدينية والحياتية، وقد تتسبب في إيذاء مشاعر الآخرين أو الإضرار بهم.

العوامل المساعدة على وجود المشكلة:

١- الإعلام بوسائله المختلفة وما ينشره من قصص وحكايات وصور وأفلام تُظهر هذه التقاليع، وتبرزها على أنها مصدر الأناقة والجمال، وأن من لا يلتزم به يُصنَّف متخلفًا وجاهلًا.

٢- الإعلانات التي تظهر نجوم الكرة والفن وهم يلبسون ألبسة معينة أو يقومون بتصرفات معينة، في حين جعلهم كثير من البنات قدوة لهم.

٣- ضعف التنشئة داخل الأسرة، والتسيب في تربية الأبناء، وعدم إحكام الرقابة عليهم، وضعف توجيه الوالدين.

٤- عدم وجود التوعية الكافية للشباب، والجهل وفراغ العقل الذي يبحث عن أي شيء ليسد ما فيه من فراغ.

٥- نقص التوعية الدينية داخل الأسرة، والشعور بالاغتراب عن الدين وعن الأهل.

٦- نقل التقاليع من الخارج من خلال السفر إلى الخارج وسريانها بسرعة بسبب الانبهار بالغرب وحضارته.

نصائح وتوجيهات عملية للبنات:

- على كل فتاة أن تحدد قدوة صالحة في حياتها، ثم تتخذ من سلوكياته الحسنة قدوة ثم تتبعها.

- ألا تنبهر بثقافة الغرب وأشكالهم، فليس الشكل أو الصورة هي معيار السعادة والراحة.

- أن تتصف الفتاة بسمت واضح ومحدد بحيث يجبر الآخرين على احترامه وتقديره، أما الشخص التابع دائمًا لا يكون له قيمة ولا يصل إلى هدف أو نتيجة.

- دائمًا أضع كل سلوك أقوم به على ميزان الشرع والخلق والعادات المتعارف عليها ثم أفعله إذا اتفق معهم.

قلق الامتحان

عندما تأتي الامتحانات تحدث لي حالة غريبة من التوتر والقلق الذي يؤثر على أدائي في الامتحان وعلى نفسيتي، فما الحل لهذه المشكلة؟

الإجابة:

تعرف هذه المشكلة بأنها حالة انفعالية مؤقتة سببها إدراك المواقف التقويمية على أنها مواقف تهديدية للشخصية، مصحوبة بتوتر وتحفز وحِدَّة انفعالية وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناءَ الامتحان مما يؤثر سلبًا على المهام العقلية والمعرفية في موقف الامتحان.

وتتمثل أعراض هذه الحالة في مظاهر عدة؛ مثل: الشعور بالضيق، وخفقان القلب عند تأدية الامتحان، والتوتر والأرق أثناء ليالي الاختبار، وكثرة التفكير في الامتحان، والانشغال الشديد قبل وأثناء الاختبارات ونتائجها المرتقبة...

وهذه السلوكيات والتغيرات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية تربك الفرد وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان.

أما عن العوامل المساعدة على ظهور هذه المشكلة فهي:

- الشخصية القلقة: أي أن ارتفاع سمة القلق عند بعض الطلاب كأفراد يزيد من قلق الامتحان كموقف.

- إجراءات الاختبارات واقترانها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف.

- مواقف التقويم: ذلك أن الإنسان إذا شعر أنه موضع تقويم يرتفع لديه مستوى القلق؛ حيث إنه في الامتحان يُكرم المرء أو يُهان.

- أساليب التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز الخوف من الامتحانات.

- دور المدرسين في بث الخوف من الامتحانات واستخدامها كوسيلة للانتقام من الطلاب.

- أهمية التفوق التحصيلي بالنسبة للطلاب والسعي في منافسة حادة.

- عدم الاستعداد الجيد للامتحان، أو المذاكرة بصورة خاطئة.

ماذا أفعل لأتجنب هذا القلق؟

- تنمية عادات استذكار جيدة حتى لا يكون هناك مبرر للقلق.

- الابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة الاختبار.

- الثقة بالنفس وبما لديك من معلومات ومواد في الذاكرة.

- العمل على تخفيف رهبة الامتحان من خلال المدرسة والبيت.

- الأخذ بالأسباب والتوكل على الله تعالى والاستعانة به، والإيمان بالقدر خيره وشره.

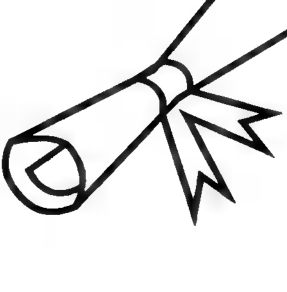
- محاولة الاسترخاء وأخذ وقت كافٍ من الراحة في ليلة الامتحان.

- مع بداية الامتحان أتجنب التوتر، وخاصة مع استلام ورقة الأسئلة أو مع بداية الإجابة.

- لا تنسي الدعاء في كل وقت وفي كل حين، وكذلك الذكر وقراءة القرآن الكريم: ﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾.

ملحوظة مهمة:

يعد وجود قدرًا قليلًا من القلق هو مفيد للطالب يدفعه للدراسة ويحقق نتائج مرضية، إلا أن المستوى المرتفع من القلق سوف يؤثر تأثيرًا سلبيًّا على طريقة الاستذكار السليم حتى ولو أمضى الشخص ساعات طويلة في الدراسة.



الحاجة إلى الله تعالى

أحيانًا عندما أكون في مشكلة أو في أوقات الامتحان أو أتعرض لأزمة، أتذكر عندها الله تعالى، وأظل أدعوه وأتذلل إليه لكي يوفقني أو يخرجني مما أنا فيه. فما تفسير ذلك؟

الإجابة:

الإنسان بالفطرة يحتاج إلى الله تعالى، ولكنه في أكثر الأحيان ينساه إما بسبب الشيطان أو النفس أو الهوى، وعند الأزمة يكون يقين الشخص بأن النافع والضار هو الله تعالى، فتجده يلجأ إليه سبحانه ويتضرع بكل كلمات الدعاء أن يخرجه مما هو فيه، وهذا أمر فطري أيضًا.

ولكن .. أتتذكري معي يومًا كنت خائفة من مكان، أو تشعرين بالخوف بمفردك في البيت من الظلام، فحينها ألا تتذكرين كم كنت تذكرين الله تعالى وتدعوه بأن يساعدك على الخروج من هذا الموقف، وأنك سوف تعبدينه ولا تهملين في عبادتك، وتذكرينه ولا تنسينه، وتطيعينه ولا تعصينه.

فعلًا حدث ذلك ولكن للأسف عندما انتهت الأزمة نسيت كل ما عزمتي عليه، وتذكرت الأحداث التي كنت فيها، وأخذت تحكيها لزملائك على أنها موقف بطولة وقوة منك، ولم تتذكري الله تعالى بعدها إلا قليلًا.

ولذلك احذري من تكرار هذه المواقف كثيرًا حتى لا يموت قلبك وتصبحين مثل ورقة صغيرة في مهب الريح.

همسة من القلب:

تعرفي على الله تعالى في وقت اليسر يعرفك في وقت العسر.

عبادة الله تعالى وحده

أريد معرفة معنى عبادة الله وحده، وهل توجد عبادة لغير الله؟

الإجابة:

الله تعالى واحد لا شريك له، وهو الخالق والقادر والمقتدر، والمستحق للعبادة وحده، وهو الذي بيده كل شيء، وهو على كل شيء قدير، وهو سبحانه الواحد الذي نخاف منه، فأنت عبد لله تعالى وسيد على ما دونه، وهذا يعني أنك تعبدين الله وحده دون غيره، ولا تعبدين ما دونه حتى ولو كان رغبة أو شهوة أو حب مال أو سلطان.

مثال: من تقوده شهوته ويسير وراءها فهو عبد لشهوته.

ومن تقوده رغبته الملحة في نيل منتج معين ولا يستطيع أن يتغلب على نفسه فهو عبد لهذه الرغبة.

ومن يخاف الناس ولا يخاف الله تعالى فهو عبد لمن يخاف.

ومن ينتمي لشيء وينسى الله تعالى فهو عبد لمن ينتمي.

همسة من القلب:

اعبدي الله تعالى وأخلصي له يُسخِّر لك كل شيء، وبعدها تسمو نفسك ويصفو قلبك، وتعيشين السعادة بأسمى معانيها.

الخوف من المجهول

يوجد عندي حالة غريبة تجعلني لا أستطيع مواصلة العمل وأخاف من كل شيء في المستقبل لا أعرفه، فأود أن أعرف ما هذه الحالة؟ وكيف أتغلب عليها؟

الإجابة:

نمتلك جميعًا القدرة على عمل الأشياء المهمة والفعلية في حياتنا، ونستمر على ذلك فترات طويلة، إلا أنه في كثير من الأحيان نظل في مكاننا دون تقدم، فما الذي يحول دون تحركنا للأمام والوصول إلى هدفنا؟!

إنه الخوف من المجهول الذي يسيطر على مشاعرنا فيوقف نبض قلوبنا ويجفف الدم في عروقنا..

فمثلًا: نحن نريد أن نتعلم مهارة جديدة، ولكن نقول لأنفسنا: سوف أستيقظ مبكرًا لأذهب للتدريب.

نريد أن نحقق نتيجة جيدة في الامتحان، ولكن نخشى ألا نستطيع تحقيق ذلك في المستقبل.

فكم تتكرر كلمة «لكن» في حديثنا لأنفسنا عندما نرغب في التقدم وإحداث التغيير.

لكن هي في حقيقتها «الخوف»، والخوف لا يكون دائمًا رجفة في الأطراف وجفافًا في الحلق، ولكن قد يمارس دوره علينا لفترات طويلة من حياتنا بهدوء وصمت لا نعلم به.

فالخوف من التغيير يجعلنا لا نستطيع أن نترك مجالات عملنا الحالية إلى مجالات أخرى نشعر فيها بالسعادة.

لا نستطيع أن نقول كلمة (لا) عندما نحتاج لقولها خوفًا أن نفقد من نحب.

لا نستطيع التعبير عن نفسنا خشية أن ينقدنا من حولنا.

لا نستطيع أن نقول كلمة (لا) أو الرفض لأمر خطأ حتى لا يتهمني من حولي بالخروج عن اللياقة.

أخاف أن أضحك وإذا ضحكت أقول في نفسي: اللهم اجعله خيرًا وأنتظر وقوع أزمة في المستقبل.

فطبعًا هذه النظرة التشاؤمية للحياة تجعل الشخص يخاف دائمًا من المجهول ويخاف من المستقبل أو من كل جديد، ولا يستمتع بحياته الحالية أو الآتية.

همسة من القلب:

تذكري دائمًا قول الله تعالى: ﴿قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا﴾ وبعدها يكون اعتقادك بهذه الآية الكريمة قويًا وصادقًا، ولا تخافي مما هو في علم الغيب، وما دام كل شيء بقدر الله تعالى فلا مفر منه، وتسلحي بالعلم والإيمان الذي يساعدك على التعامل مع القادم والمجهول.

الرغبة في النوم

توجد عندي مشكلة تؤثر على كل جوانب حياتي: وهي أنني أنام كثيرًا، فما الحل؟

الإجابة:

حذَّر باحثون مختصون من أن النوم الكثير أو الحرمان منه يمثل خطرًا رئيسًا مهددًا لصحة الإنسان وحياته بعد أن بيَّن بحث جديد أن الكثير من النوم أو القليل منه قد يسبب الوفاة[١].

وأظهرت دراستان جديدتان أجريتا في بوسطن، أن البالغين الذين يحصلون على قسط وافر من النوم الليلي الجيد لمدة سبع أو ثماني ساعات، يعيشون مدة أطول، ويكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب، مقارنة مع الأشخاص الذين ينامون مدة أقل أو أطول.

وتعارض هاتان الدراستان ما أظهره بحث سابق من أن مدة حياة الأشخاص الذين ينامون أقل من ثماني ساعات أثناء الليل، قد تكون أطول من غيرهم، مشيرة إلى أن النوم الليلي لحوالي (٧-٨) ساعات هي المدة المثالية بدلًا من (٥-٧) ساعات وفق ما أظهره ذلك البحث.

---

www.midle easonline.com(١)

ووجد الباحثون في دراستهم التي شملت (٤٥٤١) رجلًا وامرأة، أن الأشخاص الذين ناموا لتسع ساعات أو أكثر، كانوا أكثر عرضة للوفاة على مدى ١٤ عامًا -هي مدة الدراسة- بحوالي ٧٠ في المائة، مقارنة مع من ناموا لسبع أو ثماني ساعات، بينما بلغ هذا الخطر ٥٠ في المائة عند من ناموا لست ساعات أو أقل.

وقال العلماء في كلية الطب بجامعة بوسطن الأمريكية: إن للحرمان من النوم نفس أثر التدخين على الصحة؛ بمعنى أنه يزيد خطر الوفاة بنسبة ٥٠ في المائة.

ولاحظ الباحثون في مستشفى بريجهام وومنز ببوسطن، في دراسة أخرى مشابهة شملت (٧١١٦٧) امرأة، وجود نفس العلاقة بين مدة النوم وأمراض القلب، فبعد ضبط عدد من العوامل كالرياضة والتدخين والشخير وعامل الجسم الكتلي، تبين أن السيدات اللاتي نمن خمس ساعات أو أقل كل ليلة، أكثر عرضة للإصابة بنوبات قلبية مميتة أو غير مميتة خلال عشر سنوات من المتابعة، من اللاتي حصلن على ثماني ساعات نوم، كما زاد هذا الخطر عند اللاتي نمن أكثر من تسع ساعات بحوالي ٣٧ في المائة، بينما انخفض إلى ١٧ في المائة عند من نمن ست ساعات فقط، وتشابه الخطر عند السيدات اللاتي نمن سبع ساعات وثماني ساعات.

وحسب إحصاءات النوم الوطنية، لا يحصل الكثير من الأمريكيين على قسط كافٍ من النوم، حيث سجل ١٣ في المائة منهم نومًا لأقل من ست ساعات، مقابل ٣ في المائة ينامون لتسع ساعات أو أكثر.

وأوضح الباحثون أن الحرمان من النوم يسبب مقاومة الجسم لهرمون الأنسولين المنظم لسكر الدم، ويزيد مستويات هرمون التوتر ويضعف نشاط الجهاز المناعي، الأمر الذي يؤذي الصحة ويزيد خطر الإصابة بالأمراض وحتى الوفاة، أما النوم الطويل فقد يدل على وجود مشكلات صحية أخرى لم يتم تشخيصها أو غير واضحة الأعراض، مثل: اختناق النوم، أو اضطراب التهابي معين يسبب النعاس وقد يؤدي إلى أمراض القلب أو السكتة.

نصيحة مهمة:

في مثل هذه الحالات فمن الأفضل عمل فحص كامل لمهام الغدد في الجسم، وبخاصة مستوى الثيروكسين في الدم (إن نقص الثيروكسين قد يسبب الخمول والنوم) كما أنصح بفحص مستوى الهيمجلوبين في الدم؛ للتاكد من عدم وجود فقر بالدم.

أيضا أرى أن تواظبي على قراءة الرقية الشرعية والمحافظة على الأذكار اليومية وقراءة القرآن بشكل يومي.

همسة من القلب:

اعلمي أنك إذا نمت ثماني ساعات في اليوم فإنك سوف تنامين ثلث عمرك، فلا تزيدي النوم عن ذلك بأي حال من الأحوال، واستثمري عمرك فيما يفيد وينفعك.

استراحة

ماذا تستطيعين أن تفعلي في دقيقة واحدة؟

يمكن أن:

- تقرئي سورة الفاتحه ٧ مرات فتحصلي على ٩٨٠٠ حسنة.

- تقرئي سورة الإخلاص ٢١ مرة وهي تعادل ثلث القرآن، فتكوني كما لو أنك قرأت القرآن ٧ مرات.

- تقرئي صفحة من القرآن الكريم أو تحفظي آية صغيرة من كتاب الله.

- تقولي: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شي قدير ٢٠ مرة، وأجرها كعتق ٨ رقاب من المسلمين.

- تقولي: سبحان الله وبحمده ١٠٠ مرة؛ فتغفر ذنوبك وإن كانت مثل زبد البحر.

- تقولي: سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم ٥٠ مرة، وهما كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان في الميزان وحبيبتان إلى الرحمن.

- تقولي: سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر ٢٠ مرة وهي أحب الكلام إلى الله وأفضلها، وأكثرها وزنًا.

- تقولي لا إله إلا الله ٧٠ مرة، وهي أعظم كلمة، من كانت آخر كلامه دخل الجنة.

الخلاف مع الأهل

أشعر أن أهلي من زمان مختلفون تمامًا عني، فلا يتقبلون شكلي أو أفكاري أو حتى كلامي، ودائمًا ينتقدون كل شيء أعمله أو أقوله، وبصراحة لقد وصل الحال معي إلى نهايته، فما هو الحل؟

الإجابة:

التعامل مع البشر أمر يحتاج إلى مهارات كثيرة حتى يتم فيه التوافق والانسجام، وما يحدث يوميًّا من شجار واختلافات بين الأهل والأبناء ما هو إلا نتاج لهذا النقص في المعرفة بالشخصيات وكيفية التعامل معها.

وبالتالي يحدث كثيرًا خلافات بين الآباء والأبناء في الرأي وفي أسلوب الحياة؛ بل حتى في طريقة الكلام، وينتقد الآباء أسلوب أبنائهم ويعدونه أسلوبًا غير مهذب واختياراتهم تافهة، في حين يتهم الأبناء الآباء بأن أسلوبهم قديم وممل، وبطريقتهم في التعامل كأنهم جاءوا من كوكب آخر أو على الأقل من زمن بعيد.

وهنا يحدث الخلاف بين الآباء وأبنائهم اختلافات في الأقوال وفي الأعمال، وشجار لا ينتهي حول أسلوب الكلام، وطريقة الحركة واختيار الملابس وغيرها من الاختلافات التي يشتكي منها كثير من الشباب.

فإن كان أهلك من هذا النوع، دعيهم يخبروك بوجهة نظرهم فيما لا يخصك ونفذي أمرهم.

مثلًا: أخبروك بأنهم يودون زيارة أحد الأقارب وأجبروك على الذهاب معهم فلا تقاوميهم، ولا تعتبري ذلك تعديًا على حريتك فهم في النهاية والداك ومفروض عليك طاعتهما، ثم يكون السؤال: كم ستستمر الزيارة؟ ساعة؟ ساعتين؟ ثم تعودي إلى المنزل، وتكملي نشاطاتك وأنت مرتاحة البال هادئة الأعصاب، وفي نفس الوقت تكبري في عين أهلك بأنك لست مثل بعض المراهقين الذين يقيمون حربًا مع أهلهم عند كل نشاط يقومون به، فيرضى عنك أهلك ويرضى عنك الله تعالى، وبذلك تنالي خيري الدنيا والآخرة وتسعدي في حياتك.

أما لو كان الأمر يعنيك و يخصك؛ كأن يجبروك على أن تلبسي ملابس معينة، عندها حاولي إخبارهم وبلطف شديد بأنك ترى ملابس أخرى مناسبة أكثر من التي اختاراها لك، فإن أصرا فحاولي اقتراح ملابس تُرضي الطرفين، فإن أصرا ففوضي أمرك إلى الله والبسي ما أراداه، ولا أظن أن الأهل سيقومون بذلك بعد كل هذا الأدب الذي يصدر منك ومن خلال ردود أفعالك المهذبة.

همسة من القلب:

ينبغي أن تعلم كل فتاة أن الوحيد في العالم الذي يتمنى أن تكوني أحسن منه هو الأب والأم، وبالتالي فهما يحبان لك السعادة والسرور، ولكن أحيانًا تحدث خلافات، فتأكدي أنهم بهذه الخلافات لا يريدان لك ضررًا أو ضيقًا، ولكن يحدث أحيانًا تجاوز أو مبالغة منهم لقلة المعرفة لديهم أو أن حدود المعرفة عندهم بحد لا يسمح لهم بالاختيار الصحيح، أو طريقة تربيتهم التي تربوا عليها طاغية عليهم، ويريدون أن تتربي بالطريقة التي تربوا بها، أو

أنهم يوجد لديهم بعض الضغوط والمشكلات التي تؤثر في قراراتهم أو اختياراتهم.

وكل هذا يتطلب منك الصبر على ما يقومون به معك، واعلمي بأن بطاعتك لهم سوف يعوضك الله تعالى نشوة وراحة تفوق ما كنت تشعرين بها لو تمسكت برأيك، وبهذه النشوة والراحة نكون على الطريق الصحيح للسعادة.

وأما إن قمت بالعمل على مضض وعلى غير رضا سوف تكون النهاية للجميع غير جيدة؛ لأنك ما تقومين به من أعمال له تأثير سلبي على أعصابك وعلى وجدانك، وبعد فترة ينتهي رصيدك من التحمل والصبر، وبعدها يكون الانهيار والمرض والتوهان.

ولذلك فعليك أن تحاولي إقناعهم بما تريدين، وإن لم تستطيعي إقناعهم بوجهة نظرك، فقومي بتنفيذ أمرهم دون قلق أو توتر أو غضب، واحذري من الغضب؛ لأنه بداية المهالك.

البنات والجمال

أنا فتاة متوسطة الجمال، ولكن أحيانًا أشعر بالغيرة من زميلاتي التي تلفت انتباه الشباب بجمالها، وأنا في ضيق شديد من نفسي، فما الحل؟

الإجابة:

الجمال جمال الروح والقلب وليس جمال المظهر فقط، فكم من فتاة يُخيل للناظر إليها أنها جميلة الشكل، أو تتصف بمعايير الجمال، ولكن عندما تتحدث تشعرك بمدى ما تخفي وراء هذا الستار من قبح لا يمكن أن يوصف بالكلمات، فتجدها مثلًا عنيفة أو كاذبة أو نمامة أو أنانة أو حقودة، أو غيرها من الصفات التي إن وجدت في فتاة تحولت من كونها كائنًا رقيقًا جميلًا خلق ليكون سكنًا ومودة ورحمة إلى كائن لا يمكن معاشرته، وبعدها لا يرى من حولها جمال شكلها بل أحيانا يصل به الأمر أن يكره كل النساء بسبب سلوكياتها.

وبالتالي لا توجد امرأة غير جميلة، ولكن أحيانًا توجد امرأة لا تجيد إبراز جمالها، هذا ليس بسبب أنها لا تملك أدوات التجميل، ولكن لكونها لا تملك القدرة على تقدير ذاتها أو الشعور بإمكاناتها، ولذا تنظر لنفسها نظرة سلبية وتعتقد أن الآخرين ينظرون إليها كذلك.

وتوجد امرأة أخرى تستطيع أن تجعل من كل صفة فيها قيمة في حد ذاتها فتشعر أنها كائن جميل خلق ليسعد من حولها، وأنها مؤهلة لتكون زوجه

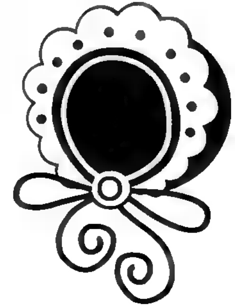
صالحة تجعل من نفسها أداة لحصن زوجها، وتكون له الملاذ حيث إذا نظر إليها زوجها سرَّته، وإذا تركها حفظته في ماله وعرضه.

نصائح من القلب:

لنضارة بشرتك: اجعلي الحب هو المحرك الأول لكل تصرفاتك تتعاملين به داخل أسرتك، وابتعدي عن التشاؤم وتفاءلي وتقبلي الواقع بنفس راضية لتحتفظي بإشراقة وجهك طول العمر بإذن الله تعالى.

لجمال شفتيك: استخدمي الكلمات الرقيقة الطيبة، واخفضي صوتك مع من تتكلمين، ولا تتكلمين بكذب أو غيبة أو نميمة.

لجمال أذنيك: لكي تكوني صاحبة أذن ربانية، استخدمي أذنك المزدوجة التي تستجيب وتنصت للطيب الجميل، وتصم وتغلق نفسها تلقائيًّا وتتغاضى عن سماع القبيح الرذيل.



البنات والموضة

توجد ظاهرة محيرة عند كثير من البنات ونريد لها تفسيرًا، وهي ظاهرة الجري وراء الجديد والبحث عن الموضات الجديدة من الملبس وأدوات التجميل وغيرها. ما السبب؟ وكيف يكون الحل؟

الإجابة:

قبل فترة ليست بالبعيدة انتشر بين شبابنا تقليعات غريبة وشاذة؛ ومنها موضة بنطلون معروفة في أوساط الشباب باسم «طيحني»، تتميز طريقة لبس هذا البنطلون بوسعها من الأعلى وعدم ارتداء حزام لها وضرورة إظهار الملابس الـداخلية.

وغزت هذا الموضة السيئة الشباب فأصبحنا نرى شبابنا في كل مكان وهم يستعرضون ويتفننون في هذه الموضة، وكان منشئ هذه الموضة هو نفايات الغرب؛ حيث تعتبر هذه الموضة علامة لشاذين عندهم، فكل من لبس هذا البنطلون فهو شاذ، ويعتبر لبسه لهذا البنطلون من باب الدعاية لكل من كان يبحث عن شاذ، ثم بدأت هذه الموضة بعد ذلك تتسلل لبلاد المسلمين، والمؤسف أنها وجدت لها رواجًا كبيرًا بين أبناء المسلمين، فأصبحنا لا نرى شارعًا أو سوقًا أو متنزهًا إلا ونرى فيه هذه الموضة الغريبة.

والآن وبعد مرور فترة على ظهور هذا البنطلون، ولأنه أصبح موضة [illegible] الكثير من الرواد، أراد الغرب أن يجددوا

لشبابنا حتى لا يصيبهم الملل، ففكروا في ابتكار موضة جديدة من البناطيل هي ما يسمى في أوساط الشباب ببنطلون يسمى «سامحني يا بابا»؛ حيث فكرة البنطلون، ومكمن الغرابة هنا هو أن البنطلون العادي يكون السحاب أمامي، لكن بنطلونا الجديد الذي بدأ بالانتشار أيضًا مصمم بسحاب خلفي.

وهكذا يحدث في أكثر أزياء البنات أو ما يسمى التقاليع الجديدة، فعندما تشاهد ثوبًا ليس له معالم أو تنفر من شكله عندما تراه وخاصة إن كنت صاحب ذوق رفيع، يقولون: هذه موضة جديدة، ويتهمون من يستنكرها بالتخلف والرجعية.

وبالتالي متى تكون الموضة جيدة؟ أنا في رأي تكون الموضة جيدة عندما تعجب الناس أو يتقبلوها، وعندما أقول الناس فهذا يعني الأسوياء وليس الشواذ منهم؛ لأنه يوجد مثل قديم يقول: كُلْ من الطعام ما يعجبك أنت، وارتدِ من الثياب ما يعجب الناس.

وبالتالي مهما كانت الموضة ومهما كان من يرتديها من الأثرياء أو المشاهير، فينبغي أن أضعها على معيار الدين والعرف، وهل تضيف هذه الموضة إلى شخصيتي أم تهدم منها؟ وهل يتقبلها الآخرون أم ينظرون لي على أنني شاذة وخرجت عن اللياقة والأدب؟

كل هذه الأسئلة السابقة تحتاج إلى تحديد إجابات لها قبل اتباع أي موضة جديدة، ونحذر من تقليد الغرب -أو بمعنى أصح الشاذ من الغرب وليس كل الغرب- في أشياء ظاهرة؛ لأن لكل مجتمع منحرفين وشواذ فلا أقلد المضطرب منهم وأقول: إنهم متقدمين وينبغي أن نكون مثلهم.

ولكن يمكن أن نتبع موضات نافعة، فمثلًا عندما نسمع أن الشباب في اليابان يقرأ بمعدل عشرة كتب في السنة على الأقل، فهذا شيء ينبغي أن نقلده، أو نسمع أن بنت في أوربا حققت اكتشافًا علميًّا جيدًا، فهذه قدوة، أو غيرها.

البنات والبحث
عن الأدوات والماركات العالمية

توجد مُشكلة كبيرة عند كثير من البنات وهي التظاهر بأنها تشتري ملابسها من المحل الفلاني، أو الفستان الذي يلصق عليه الماركة العالمية الفلانية ... ما تفسير ذلك؟

الإجابة:

توجد مظاهر كثيرة في حياتنا أصبحت بلا ضرورة أو بلا هدف وأكثرها بلا معنى، وفي نفس الوقت تعبر عن شخصية الفرد الذي يتبعها، أو يسعى إلى الحصول عليها، ومنها الاهتمام بالتقليد للمشاهير بما يرتدون أو يقولون أو يفعلون، أو الرغبة في الاستحواذ على الشيء الذي يتكلم عنه الآخرون، أو الافتخار بشيء مادي يمتلكه شخص ويشعر بقيمته.

وعند تحليلنا لمثل هذه السلوكيات وطبيعة هذه الشخصيات وجدنا أنه يوجد في نفسه نقص أو عجز يسعى لاستكماله بالحصول على هذه الأشياء، ولكن ينبغي أن يحصل الشخص على ما ينفعه وما يحقق له الكفاية، ولا يحاول الانسياق وراء تأثير الدعاية الكاذبة أو الجاذبة للضعفاء.

نداء للبنات:

حاولي أن تجدي في نفسك تفسيرًا لهذا الاختيار عندما تريدين شراء فستان عليه ماركة مشهورة وفي محل متميز يوجد في مكان راقٍ أو في حي متميز، ويتمتع بالديكور الجذاب والإضاءة المبهرة، وفي مكان مشهور للجميع، وفي نفس الوقت يوجد نفس الخامة وبنفس الجودة والشكل في محل آخر متواضع، ولكن مع اختلاف في السعر بين الاثنين أضعاف

الأضعاف؛ حيث يزيد البائع في المحل الغالي الثمن كل تكاليف الإضاءة والديكور وإيجار المكان المتميز على المشتري، وهذا منطقي لأنه لا يبع ليخسر، أو لا يعمل حتى يمتع الآخرين فقط بلا ربح يجنيه من وراء عمله.

وبالتالي ينبغي أن تقوم الفتاة بما ينفعها أولًا من قرارات أو اختيارات، ولا تجري وراء الإعلانات المزيفة والدعاية المبالغ فيها.

همسة من القلب:

اعلمي أن شخصيتك لا تكون بمظهرك الخارجي فقط، ولكن معيار شخصيتك واحترام الآخرين لك يكون مرتبطًا أكثر بجوهرك وما تحتويه في داخلك، وما تملكين من صفات ومهارات وثقافة ودين وعقيدة، وبعد ذلك المظهر الطيب النظيف الذي يوضح أثر نعمة الله تعالى على العبد وبشرط عدم الإسراف في ذلك لمجرد الرغبة في الإسراف.

البنات ووسائل الإعلام

توجد في وسائل الإعلام الكثير من الدراما والأحداث المؤثرة، والتي تُغيِّر من حياة الكثير وخاصة البنات والنساء. كيف تكون الوقاية والعلاج؟

الإجابة:

يوجد يوميًّا في حياتنا ابتكارات متجددة في وسائل الإعلام وطرق جديدة لجذب أكثر عدد من الجمهور، ويحاول المنتجين تنويع الإنتاج ليتناسب مع أكبر شريحة ممكنة، ولكن عندما نحدد أهدافهم لا نجد إلا أنهم يبتغون كسب الكثير من الأموال بغض النظر عما تضيفه هذه المواد إلى الناس أو تهدم عقولهم أو تشوه دينهم وعقيدتهم.

ولذلك فالإعلام في حد ذاته ليس مشكلة أو ليس ضارًّا، ولكنه ابتكار جيد يمكن أن يكون نافعًا للجميع، ولكن المشكلة في نوعية ما يُعرض من خلاله أو ما يقدمه، وبالتالي ينبغي أن نأخذ من الإعلام ما هو نافع ومفيد، ونترك منه ما هو ضار أو هادم.

ولنعلم أن كثيرًا مما يعرض من خلال هذه الوسائل أو يُقدَّم إلينا، يكون من وراءه أهداف سيئة أو مخططات لمكاسب كثيرة من فئات معينة خاصة الشباب، حيث يوجد عند الكثير منهم عادة الاندفاع وعدم التروي في اتخاذ القرار، والجري وراء تقليد كل ما هو جديد بغض النظر عن فائدته، فلا تسمحي لنفسك أن تكون جزءًا من أهداف الآخرين.

مثال سيئ:

من الممكن أن يكون سمع أو قرأ البعض عن مسلسل نور، هذا المسلسل الذي قصف عقول بناتنا وشبابنا بفكرته العلمانية التركية، هذا المسلسل الذي ينشر الرذيلة من خلال قصص الحب والغرام قبل الزواج، وهذا منافٍ لشريعتنا وقيمنا وعاداتنا.

إن هذا المسلسل يعرض أن الدين والعبادة شيء، والحياة خارج الدين شيء آخر، وأن هذه الأفكار الدخيلة بدأت تتغلغل بين الشباب والبنات؛ حيث إنك أينما تكون يتحدثون عنه حيث الصور المنتشرة في الأسواق وعلى ملابس الكبار والصغار.

همسة من القلب:

نصحية خاصة لكل بنت: احذري من الدراما غير الجيدة والإعلانات التجارية الجذابة؛ لأن أغلبها غير مفيد ومستهلك للمال والجهد والأعصاب، ومؤثر ضار على العواطف والانفعالات، ولا تسمحي لنفسك أن تكوني ضحية لإبداع الفن أو موهبة ممثل.

واعلمي أن الواقع غير التمثيل تمامًا، وأن أكثر المشكلات الزوجية والعاطفية هي متواجدة بين أهل الفن والتمثيل، فإن كانوا قادرين على إعطاء الحب والعواطف كما يؤدونها في الدراما كان بالأولى أن يترجموها على حياتهم، ولكن للأسف أكثرهم لا يستطيع أن يحقق لنفسه السعادة والاستقرار، فلا ينبغي أن ننبهر بهذه العلاقات التمثيلية.

البنات والشعور بالنقص

غالبًا ما أشعر بالنقص في التعامل مع الآخرين، وأشعر باستمرار أن من حولي أفضل مني، وهذا الشعور يحدث أحيانًا مع أشخاص كنت متميزة عنهم باستمرار، فما تفسير ذلك؟

الإجابة:

بالتأكيد أنت لا تملكين كل شيء، كما أنني لا أملك كل شيء، ومن البديهي أن أحدًا لا يستطيع أن يملك كل شيء، كما أن أحدًا لا يستطيع أن يقف عند حد معين من التطلع إلى الأفضل، وعندما لا نحصل على شيء ما مما نريد، أو تقف عوائق في وجه تطلعاتنا، قد نشعر بخيبة أمل، ومن هنا يتولد شعورنا بالنقص وإن كان في معظم الحالات لا يستحق منا هذا العناء.

إن الأشياء التي قد يقوم عليها الشعور بالنقص متنوعة متباينة، فقد تكون ذات صلة بقصور عقلي، جسمي، معنوي، مادي، أو اجتماعي، وقد يتولد الشعور بالنقص من أمر ذي شأن كبير في عين الشخص وفي أعين الناس المحيطين به، وقد يكون نابعًا من شعور مبالغ فيه عند الشخص، فالأمر ذو شأن كبير في عين الشخص بينما ينظر إليه الآخرون بصورة طبيعية لا تحتمل وجود أي نقص فيه، وفي كلتا الحالتين يعتبر الشعور بالنقص أمرًا طبيعيًا لدى البشر جميعًا، ولا نستطيع النظر إليه على أنه أمر شاذ، أو مرض نفسي كما ينظر إليه بعض الناس، وعندما نؤمن بوجود نقص فينا نستطيع أن ننظر إلى النقص الموجود في الآخرين بصورة إيجابية، وذلك لأن الشاعر

بالنقص هو ذلك الشخص الذي يخجل لأن فيه قصورًا ما يجعله مختلفًا عن غيره من الناس بطريقة غير مرغوب فيها، ومن منا لا يحمل بين نواحي جسده أو عقله أو نفسه أو وضعه الاجتماعي قصورًا ما؟

ولكن السؤال الذي يطرح نفسه: كيف نتغلب على شعورنا بالنقص لنعيش في حالة تصالح بيننا وبين أنفسنا؟

- واجهي شعورك بالنقص ولا تحاولي التهرب منه، بينك وبين نفسك أو بينك وبين المحيطين بك، وثقي تمامًا بأنه ليس وحدك الشاعر بالنقص في أحد جوانب شخصيته.

- ضعي الناحية التي تشعرين بوجود نقص فيها نصب عينيك وابدئي بدراستها بكثير من الاهتمام والعناية للتوصل إلى الطريقة الأفضل لمواجهتها ومن ثم التغلب عليها، أو التغلب على شعورك بها.

- فإذا كان ما تشعرين به من نقص يسهل تعديله والسمو به، فتغلبي على نقصك وقومي بتعديله مبتدئة بنفسك بقوة إرادتك، ورسم الصورة التي ستكونين عليها بعد تعديلك للنقص: يعطيك حافزًا للمثابرة والإصرار، وبالتعديل ستشعرين بحياة أفضل، وستعيشين سعيدة حتى إن لم تصلي إلى المستوى الذي كنت تتطلعين إليه، قائلة لنفسك بأن هناك من هو أسوأ حالًا منك، وأنك أفضل بكثير من أشخاص آخرين يحتل فيهم النقص حيزًا أكبر، ويعيشون حياة مضطربة أكثر منك، وأن كل شخص في هذا الكون عرضة للتجربة والاختبار والابتلاء، وكلٌّ يواجه مصاعبه بطريقته، والحياة مليئة بالعبر، بالتالي لا عجب من شعورك بالنقص، فليس وحدك المبتلى، وثقي بأن وضعك ليس الأسوأ على الإطلاق.

- وإذا لم تستطيعي الوصول إلى تعديل ما تشعرين به من نقص أو لم تستطيعي الوصول إلى الدرجة التي كنت تطمحين في الوصول إليها، فهناك طريقة أخرى للتعديل وهي الامتياز في نواحٍ أخرى موجودة بشخصك، وبذلك تكونين قد تغلبتي على النقص الموجود فيك بامتيازك في ناحية أخرى موجودة فيك تتميزين بها عن باقي من هم حولك، مثال ذلك: إن كنت طالبة في إحدى المراحل ولم تستطيعي استيعاب مادة الرياضيات -على سبيل المثال- وحصلت على درجات متدنية مقارنة بزميلاتك، في الوقت الذي حصلت فيه على عدد من الميداليات والجوائز في مادة الرياضة مثلًا، فهذا يساعدك كثيرًا على التغلب على شعورك بالنقص في مادة الرياضيات.

- من جهة أخرى فإنك عندما تحاولين تعديل النقص الذي يستحيل عليك تعديله، أو الوصول إلى هدف لم تخلقي من أجله، وتكافحي من أجل شيء أنت تعلمي مسبقًا بأنه لا يمكن تحقيقه، فإن هذا علامة من علامات الحمق، لأنك في النهاية ستصابين بخيبة أمل، وستفقدين السيطرة على نفسك، وربما تصابين بنوع من الكآبة والضغوط النفسية التي تجلب لك القلق، فيجب علينا معرفة أن بعض نقائصنا قد تكون قابلة للإصلاح والتعديل، في حين أن بعضًا منها قد يستحيل علينا تعديله، فإذا كان النقص الذي تجدينه في نفسك يستحيل تعديله أو تغييره فسلمي به، ووطِّني نفسك عليه، ولا تخجلي أبدًا.

الهروب من التبعية:

عندما تحاولين أن ترفعي من معنويات ذاتك لمواجهة النقص الذي بداخلك، وعندما تحاولين ألا تكوني عرضة لانتقادات الآخرين، واجهي نقصك بشجاعة ولا تكوني كالذين يحاولون تعديل النقص بالتهرب من التبعة، وأقصد بذلك الأشخاص الذين عندما يقرُّون بوجود نقص ما فيهم أقروا به مكابرين مكرهين، ويحاولون إرجاع هذا النقص لأمور اصطنعوها من خيالهم؛ لأنهم يرفضون الانهزام أمام أنفسهم بالاعتراف بالنقص؛ كأن يقول مثلًا: إن النقص الموجود بشخصي هو نتيجة الظروف المحيطة بي والتي لم تكن في صالحي أبدًا، أو هو أمر وراثي انتقل لي من الأجداد، وهذا بسبب مرض خطير أصابني في مرحلة طفولتي ما زالت آثاره باقية، أو بسبب ذاك الطبيب الذي لم يصل إلى تشخيص سليم لمرض كان قد أصابني.

وهذا خطأ بالتأكيد، وهو نوع من الهروب من النقص والفرار من المسئولية الشخصية لتجنب انتقاد الناس وذمهم بدلًا من مواجهته وتعديله بالطريقة المناسبة أو التسليم به أمام نفسه وأمام الآخرين، فالإنسان الذي يستطيع مواجهة الحياة بشكل سليم يستطيع بالتأكيد خلق ظروف سعيدة حوله مبتدئًا بنفسه، فبإمكاننا السيطرة على الأسوأ، وتعديل الظروف السيئة المحيطة بنا بدلًا من الاستسلام لها والتهرب من مواجهتها، فليست الظروف التي نمر بها سبب انهيارنا، إنه أسلوب تفكيرنا بهذه الظروف، وما يفكره الإنسان بعقله وقلبه يكونه، وليس العبرة بما يحدث لك من أمور، إنما العبرة بما تقوم به حيال ذلك.

وكما قال «يوليوس روزنوالد»: «عندما تعطيك الحياة الليمون الحامض، اصنع منه الليمونادة».

إن عدم مواجهتك النقص الذي تلاحظينه في نفسك يعني كبت شعورك به، وخداع نفسك بأنك لا تشعرين بنقص ذي أهمية، وأن غيرك من الناس ليس بأفضل منك، وأن ما وصلوا إليه ليس إلا بالصدفة، أو أن الظروف المحيطة بهم كانت أفضل من الظروف التي أحاطت بك. هذه النوعية من الأشخاص يسارعون في ملاحقة أخطاء الآخرين واستنكارها ولا يعترفون أبدًا بما يمتاز به الآخرون، وهذا بلا شك أسلوب غير حميد يؤدي إلى نفور الناس منك، إلا أن كبت النقص يوقع الخلل في التناغم العقلي عند الشخص، فبدلًا من لعن الظروف التي كانت -كما تدعين- سببًا للنقص فيك، واجهي تلك الظروف وتغلبي عليها، إن كنت بالفعل ترغبين في قتل الشعور بالنقص عندك.

لكن ينبغي ألا ننسى الإيمان بالله تعالى حيث أن كثير من الأشخاص حصلوا بالإيمان على السلوى والعزاء بعد أن سقطوا ضحايا الفشل أو النقص أو الحزن أو الخسارة، وليس الدين كما يتوهم بعضنا ملجأ للضعفاء وغير المتعلمين فحسب، ولكنه الأمل الذي يتطلع إليه جميع الناس وخاصة أولي الألباب منهم، أو أصحاب العقول النيرة.

همسة من القلب:

إذا لم تستطيعي أن تكوني شجرة في قمة التل، فكوني شجيرة في الوادي، كوني أفضل شجيرة بجانب الينبوع، وإذا لم تستطيعي أن تكوني شجيرة فكوني عشبًا وافتخري بهذا العشب؛ لأنه سيجعل الطريق زاهيًا جميلًا. وتذكري دائمًا بألا تلعني الظلام، ولكن أشعلي شمعة.

الرغبة في الموت أو الانتحار

هل يمكن لشخص بالغ عاقل يقبل على إنهاء حياته بيده؟ لأنني يراودني هذه الفكرة أحيانًا عندما تضيق بي الحياة وأشعر بالفشل في جوانب كثيرة فيها!

الإجابة:

الحياة جميلة خلقت لنعيشها بحلوها ومرها، وبفرحها وطرحها، ولكن لا توجد حلاوة من غير نار، فلكي أستمتع بحلاوة الدنيا ينبغي أن أصبر على تعبها أو تكاليفها، وأتغلب على معوقات استقرارها، فإن ابتُلي شخص في جانب من جوانب حياته فهذا يعني أن بعده الفرج واليسر بإذن الله تعالى.

أما الشخص الذي يهرب من صعوبة تقابله بالانتحار أو مجرد الرغبة في الموت والهروب من هذه المشكلة؛ لأنه يعتقد أن ليس لها حل، فهذا أمر يحتاج إلى وقفة كبيرة، وقدر من التفسير والتحليل العلمي.

يقول الدكتور «عبد اللطيف محاليقي»: تجمع الدراسات في تحليل أسباب الانتحار لدى المراهقين على وجود أسباب كثيرة ومتنوعة تختلف باختلاف الأفراد واختلاف البيئة الاجتماعية والظروف التي يعيش فيها الفرد، ويتبين من هذه الدراسات أن أهم الأسباب التي تدفع المراهقين إلى الانتحار أو محاولة الانتحار هي:

(أ) أسباب ظرفية: يمكن ربطها بالأحداث التي يعيشها المراهق، انطلاقًا من الأحداث البسيطة إلى الأحداث الأشد خطورة، وهي تتعلق في أكثرها

بنظام العلاقات القائمة بين المراهق وأهله من جهة، وعلاقاته بالآخرين من جهة ثانية. ويمكن تحديد هذه الأحداث بالشكل التالي:

- المنع المفروض على المراهق في البقاء خارج المنزل لوقت متأخر.
- رفض الأهل تحقيق بعض من متطلباته.
- قصور الأهل المادي لشراء ما يرغب به.
- المشاحنات مع الرفاق.
- الفشل الدراسي.
- علاقة فاشلة مع الجنس الآخر.
- إدخاله في مدرسة داخلية.
- انهيار وضع الأسرة الاجتماعي والاقتصادي.
- فقدان شخص عزيز، وخصوصًا الأب أو أحد المقربين.

(ب) أسباب اجتماعية: يمكن تصنيفها بنوعين:

١ - أسباب عائلية ومنها يحدث ما يلي:

- التفكك العائلي.
- انعدام الأمن والعاطفة نتيجة عوامل مختلفة أهمها: تعاطي الأب أو الأم الكحول.
- المشاحنات بين الزوجين.
- غياب أحد الوالدين لظروف أو لسفر خارج البلاد

- موت الوالدين أو أحدهما.

- مرض فرد من الأهل لفترة طويلة.

ولقد استأثر الاهتمام في دراسة الأسباب العائلية بمشكلة غياب الأب انطلاقًا من فكرة أن سلطة الأب وعاطفة الأم هما الركنان الأساسيان في توازن العلاقات الأسرية، فالسلطة ليست قمعًا دائمًا، بل هي أيضًا سند ودعم عاطفي، فالأب الذي لا يعرف إلا القساوة، ولا يستطيع تأكيد ذاته إلا من خلال الصراخ والعقاب الجسدي، لا يمكنه أن يفرض السلطة العادلة والثابتة، فينشأ الأبناء على فكرة السلطة القاسية والقمعية، وعندما يصلون إلى مرحلة المراهقة فإنهم يستجيبون بطريقة عدوانية مماثلة.

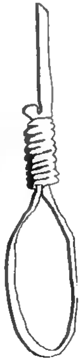
لكن يبقى السبب الأساسي في هذه القضية، وهو نقص الإيمان بالله تعالى أو انعدامه، وليس شرط بأن يكون نقص إيمان مع مشكلة حياتية أو ضيق في الدنيا، ولكن ممكن أن يكون نقص إيمان مع زيادة الرفاهية وتوفير كل مستلزمات الحياة حتى يفاجئ الشخص أنه لا يوجد في حياته هدف آخر يسعى إلى تحقيقه.

وهذا ما نلاحظه في بعض المجتمعات المتقدمة، والتي يوجد فيها رفاهية بلا حدود، وبالرغم من ذلك يوجد فيها أعلى أرقام في الانتحار، وهنا ينبغي أن تعلم كل فتاة أن ضيق الدنيا والرزق والخوف من الغد ليس هي المسببات الوحيدة للانتحار، ولكن أحيانًا تكون الصعوبة في بعض الأوقات تجعلك تجدد من الأمل وتزيد من الطموح وتغير من الخطط التي بها تواصل الحياة.

همسة من القلب:

لا تحزني على ما فاتك واعلمي أن مع العسر يسرًا، ولا تركني إلى الانطواء والاكتئاب واعلمي أن الله تعالى مطلع على كل شيء، ويعلم الصابر من القانط فلا تقنطي من رحمة الله تعالى.

واعلمى أن نهاية حياتك ليست ملك لك، وإنما حياتك تحت تصرفك فاعملي وتعلمي واستمتعي، ولا تنسي دائمًا أن الحياة بلا بعض المشكلات تعد مشكلة في حد ذاتها، فاستعدي لمقابلة الأزمات بحب وود، وتحلي بالصبر واعلمي أن مع العسر يسرًا، ولا تحزنى...



استراحة

يوجد في الحياة أشياء جميلة وأوقات كثيرة يمكن استثمارها في أقوال أو أفعال تيسر علينا ضيق الحياة، وتكون لنا زخرًا يوم الحساب.

مثال: ماذا تستطيعين فعله في دقيقة واحدة؟

يمكن أن:

- تقولي: لا حول ولا قوه إلا بالله ٥٠ مرة، وهي كنز من كنوز الجنة.
- تقولي: سبحان الله وبحمده عدد خلقه، ورضا نفسه، وزنة عرشه، ومداد كلماته ١٥ مرة، وهي كلمات تعدل أضعافًا مضاعفة من أجور التسبيح والذكر.
- تقولي: أستغفر الله ١٠٠ مرة، وهي سبب للمغفرة ودخول الجنة، ودف للمصائب، وتيسير الأمور.
- تصلي على سيدنا محمد ٥٠ مرة، فيصلي الله عليك ٥٠٠ مرة.
- تتفكري في خلق السموات والأرض فتكوني من أولي الألباب الذين أثنى الله عليهم.
- تقرئي صفحتين من كتاب مفيد، فتزدادي عِلمًا وفهمًا، وتكون طريقًا إلى الجنة.
- تَصِلِي رحمك عبر الهاتف.
- ترفعس يديك إلى السماء وتدعو بما يسر الله لك، تشفع شفاعة حسنة.
- تأمري بالمعروف وتنهي عن المنكر بالتي هي أحسن.
- تميطي الأذى عن الطريق.

نشر الشائعات

يوجد كثير من الفتيات يحببن أن ينقلوا الشائعات ويشعرون بالسعادة من الحديث في هذه الموضوعات، فهل هذا يعد مرضًا أم عادة؟

الإجابة:

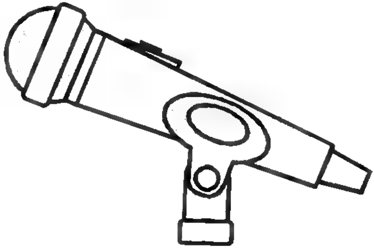
الشائعات هذا الوباء الذي يعد أكبر مدمر لكل خلايا المجتمع باعتباره مصدر الشقاق والنفاق ونوع من سوء الأخلاق، وقد حثنا ديننا في أكثر من موقف على كبح جماح اللسان هذه العضلة الصغيرة في الجسم الكبيرة في الحث على المعاصي والمنكرات، هذا اللسان الحصان الذي إن صناه صاننا وإن خناه خاننا، هذا العضو الذي يكب بسببه الناس في النار -والعياذ بالله- حصاد ما قاله في الدنيا وما تسبب فيه من نميمة وغيبة ونشر للشائعات، فكان الداء منه وكان الدواء بربطه والتحكم في استخدامه لطاعة الله ورسوله وشغله في الطاعات قبل أن يشغلنا بالمعصيات.

والشخص الذي يقوم بنقل الشائعات هو شخص مضطرب؛ حيث لا توجد له شخصية مستقلة وعقل حكيم يزن الأمور بميزان صحيح، فلا يحكم على ما يسمع ويسأل نفسه: هل هذا الكلام صحيح أم خطأ، ولو كان صحيحًا هل يمكن أن ينتقل للآخرين أم لا؟ وهل بنقله إلى الآخرين يضر صاحبه أم ينفعه؟

ولذلك فمن علامات الشخصية السوية أنها لا تتعجل بنقل الأخبار إلا بعد التأكد منها، ولا ينقل من الأخبار والأحداث ما يسبب مشكلات مجتمعية، ولا يسعى إلى إثارة الشك والريبة في نفوس الآخرين.

همسة من القلب:

«يا معشر من آمن بلسانه ولم يدخل الإيمان قلبه، لا تغتابوا المسلمين، ولا تتبعوا عوراتهم؛ فإنه من يتبع عوراتهم يتبع الله عورته، ومن يتبع الله عورته يفضحه في بيته».



التليفون المحمول

يوجد عندي رغبة ملحة في اقتناء كل ما هو جديد من أجهزة المحمول أو الغريب منها، وطبعًا هذا يسبب لي أزمات كثيرة، فهل لهذه المشكلة حل؟

الإجابة:

يعد هوس الشباب باقتناء أحدث موديلات التليفونات المحمولة محل نقاش دائم على مواقع كثيرة بشبكة المعلومات العالمية (الإنترنت)، والذي أشار بعضها إلى أن الاهتمام باقتناء أحدثها لم يعد ينحصر على نوعها ونغماتها وصورها ... فقد تجاوز ذلك بكثير منذ أن طرح مصمم الموديلات الذهبية البريطاني بيتر ألويسن فكرة صياغة التليفونات المحمولة بالمجوهرات والأحجار الكريمة، وللحصول على جهاز متميز فكل ما عليك أن تدفع حوالي ٥٠ ألف دولار لتحصل على جهاز نوكيا أو أي نوع آخر مرصع بالماس له عمر محدود في ظل التقدم الذي تشهده تكنولوجيا المحمول كل يوم حيث يتم تزيينه بـ ٢٥ قيراطًا من الماس بعدها ستصبح واحدًا من ثمانية أشخاص يمتلكون هذا الجهاز في العالم.

تزيين المحمول بالأحجار الكريمة يتوقف على اختيار النوع المفضل منها حيث يمكنك أن تزينه بالزمرد مثلًا، وفي هذه الحالة سيتطلب الأمر منك دفع ما يقرب من ٤٥ ألف دولار للحصول علي جهاز مزود بـ ١١ قيراطًا من الزمرد، وبالطبع يختلف سعر كل جهاز حسب نوع الحجر الذي تريد ترصيع محمولك به، وتلك هي آخر صيحة في عالم هوس اقتناء جهاز تليفون محمول مميز.

ولذلك نقول للشباب: إلى متى نكون شعوبًا مستهلكة من غير إنتاج؟ ولماذا نلهث وراء كل ما هو برَّاك دون فائدة خاصة بي؟ ولماذا لا نحاول استخدام الأدوات المفيدة والمحققة للغاية منها دون السعي وراء تقليد شخص أو آخر؟

وهنا أقول للفتاة السائلة: بأن ما تعانين منه هو فعلًا مشكلة في شخصيتك، فالفرد الذي يشعر بذاته ولا توجد لديه جوانب نقص في شخصيته، يكون شخصًا هادئًا له أولويات في حياته، ويستخدم من الوسائل ما يحقق أهدافه في الحياة، ولا يجعل الوسائل هي أهدافه.

مثال: تقول فتاة: أنا أملي أن أحصل على جهاز تليفون جوال من نوع كذا... في حين أن الجهاز في حد ذاته وسيلة وليس غاية.

همسة من القلب:

اعلمي بأن الله تعالى يحب أن يرى أثر نعمته على عبده، فإن كان بمقدرتك المالية أن تحصلي على جهاز جوال بشكل جيد وإمكانات مناسبة لاحتياجاتك فاحصلي عليه، واحرصي على التمسك به حتى يستهلك ما دام فيه ما تحتاجين إليه، وإن لم تستطيعي الحصول على ما تريدين اصبري وكل شيء له أوان ويمكن استخدام جهاز بسيط يتناسب مع قدراتك، وتأكدي أنه لا ينقص شيء من شخصيتك، واحذري من التقليد والرغبة في الظهور، والتكبر على الآخرين بما تملكين.

تمرينات عملية

أرجو منك أن تتأملي معي هذه الموضوعات مع محاولة لتقييم الذات:

- هل تعرفين ذاتك جيدًا؟

- هل تقدرين قيمتك في الحياة؟

- هل يوجد لك ذات مستقلة أم ذات تحب التقليد والسعي وراء كل جديد دون فائدة؟

- هل تتأثرين بوسائل الإعلان والدراما والمسلسلات؟

- هل تخافين وتقلقين لأبسط الأسباب؟

- هل تحققين الهدوء حتى عند الاختلاف مع الآخرين؟

والآن: اذكري أهم الاستفادات العملية مما سبق:

....

....

....

....

....

الصداقة بين الجنسين

هل الصداقة بين الجنسين جائزة؟ وهل لها حدود أم لها تبعيات تحدث من ورائها؟

الإجابة:

الصداقة من العلاقات النبيلة والجيدة والتي تُحدِث في المجتمع ترابطًا وتوادًا، ولكن هل تختلف الصداقة من نفس الجنس عن الصداقة بين الجنسين وما مشروعيتها؟

في هذا الموضوع يقول الشيخ عطية صقر: تحدث العلماء والأدباء عن الصداقة كأحد الأسباب التي يسعد بها الإنسان في حياته لأنه لا يستغني عنها؛ حيث إنه مدني بطبعه، وممن أفاض في توضيح ذلك أبو الحسن البصري في كتابه «أدب الدنيا والدين» فقال: إن أسباب الألفة خمسة؛ هي الدين والنسب والمصاهرة والمودة والبر، وتحدث عن الصداقة التي وصفها الكندي بقوله: الصديق إنسان هو أنت إلا أنه غيرك، وأرشد إلى حسن اختيار الأصدقاء، وفي ذلك يقول عدي بن زيد:

عن المرء لا تسأل وسل عن قرينه ... فكل قرين بالمقارن يقتدي

إذا كنت في قوم فصاحب خيارهم ... ولا تصحب الأردى فتردى مع

والاختيار أساسه العقل الموفور عند الصديق، ودين يدعو إلى الخير، وأخلاق حسنة، ولا بد أن يكون بين الصديقين الرغبة والمودة.

وإذا كانت هذه آداب الصداقة بين الجنس الواحد فهل الصداقة بين الجنسين بهذه الصورة؟

إن الصداقة بين الجنسين لها مجالات وحدود وآداب فمجالها الصداقة بين الأب وبناته والأخ وإخوته، والرجل وعماته وخالاته، وهي المعروفة بصلة الرحم والقيام بحق القرابة، وكذلك بين الزوج وزوجته، وفي كل ذلك حب إن ضعفت قوته فهي صداقة ورابطة مشروعة، أما في غير هذه المجالات كصداقة الزميل لزميلته في العمل أو الدراسة، أو الشريك لشريكته في نشاط استثماري مثلًا، أو صداقة الجيران أو الصداقة في الرحلات وغير ذلك، فلا بد لهذه الصداقة من التزام كل الآداب بين الجنسين؛ بمعنى ستر العورات والتزام الأدب في الحديث، وعدم المصافحة المكشوفة، والقبل عند التحية، وما إلى ذلك مما يرتكب من أمور لا يوافق عليها دين ولا عرف شريف، والنصوص في ذلك كثيرة في القرآن والسنة لا يتسع المقام لذكرها.

إن الصداقة بين الجنسين في غير المجالات المشروعة تكون أخطر ما تكون في سن الشباب؛ حيث العاطفة القوية التي تغطي على العقل، إذا ضعف العقل أمام العاطفة القوية كانت الأخطار الجسيمة، وبخاصة ما يمس منها الشرف الذي هو أغلى ما يحرص عليه كل عاقل من أجل عدم الالتزام بآداب الصداقة بين الجنسين في سن الشباب كانت ممنوعة، فالإسلام لا ضرر فيه ولا ضرار، ومن تعاليمه البعد عن مواطن الشبه التي تكثر فيها الظنون السيئة، والقيل والقال، ورحم الله امرأ أبعد الغيبة عن نفسه.

همسة من القلب:

ينبغي أن نعلم أن الوقاية خير من العلاج، ولا تنتظر الفتاة نتائج جيدة، وهي تضع البنزين بجوار النار وتقول: أنا فتاة مؤدبة، أنا حريصة على نفسي، أنا لا أفعل شيئًا خطأً، أنا أستطيع أن أتحكم في نفسي في وقت اللزوم، أنا لا يمكن لأحد أن ينال مني ما لا أريد.

وفي الحقيقة أن أكثر المصائب التي حدثت بين البنين والبنات أكثرها كان بدايته صداقة بريئة، ولذلك فالشخص الذي لا يمشي وراء هواه هو الإنسان القادر على أن يقي نفسه من المشكلات.

واعلمي أنه حتى ولو تعارفت بيئتك أو اعتاد مجتمعك على هذه العادات وتقبلها، ووضعها تحت مسميات أخرى، وألصق بها شعارات براقة، فهي خاطئة ونهايتها غير محمودة.

مشكلة الخجل

أنا مشكلتي أنني خجولة جداً وأفقد كثيراً من حقوقي بسبب هذه الصفة، فهل يوجد فرق بين الخجل والحياء؟ وكيف أتعامل مع هذه المشكلة؟

الإجابة:

تتلخص مشكلات الشخص الخجول فيما يعانيه من اضطرابات لدى وقوفه في موقف يتعامل فيه مع الآخرين سواء في المناسبات الاجتماعية أو عند الحاجة للتعبير عن نفسه؛ حيث تنتابه مشاعر عدم الارتياح والرغبة في الهروب من الموقف ونقص القدرة على التعبير عن النفس.

أعراض المشكلة:

البعد عن المواقف الاجتماعية كلما أمكن ذلك.

الإحساس بالضيق والتوتر والقلق عند اضطراره للتعامل مع المواقف التي لا يحبها.

والشخص الخجول عندما يضطر للتعامل مع مواقف فيها اتصال بأشخاص آخرين أو عندما يكون موضع ملاحظة من الآخرين تنتابه مشاعر نقص القيمة ونقص التقدير الذاتي، كما أنه يعاني من عجز في التعبير عن الذات، وكذلك تنقصه القدرة على تأكيد ذاته والحزم في المواقف والدفاع عن حقوقه الخاصة.

وقد يسبب له ذلك مجموعة من المشكلات مثل بعده عن مواقف الترويح والتعرف على أشخاص جدد، وتدني الدرجات في الاختبارات الشفهية وفقدانه لبعض مصالحه لعدم قدرته على اتخاذ موقف حازم تجاه بعض التصرفات من الآخرين.

العوامل المساعدة على ظهور المشكلة:

- جوانب بدنية: (قصر القامة الشديد - وجود إعاقات ... إلخ).
- جوانب ثقافية: (انعدام الفكر، وندرة المعلومات، وقصور المعرفة).
- جوانب اقتصادية: (انخفاض المستوى الاقتصادي).
- التنشئة الأسرية: (الحماية الزائدة - العقاب الزائد).
- نقص المهارات الاجتماعية: (مهارات الاتصال بالآخرين، وفهم طبيعة البشر).
- معاملة المدرسين: (الشدة في العقاب، والتعامل بالإرهاب والخوف).
- اتجاهات الزملاء وسلوكياتهم: (أحيانًا تكون بعض السلوكيات بالتقليد من المقربين).

نصائح وتوجيهات عملية للبنات:

- الحياء من الصفات الحسنة التي إذا تحلى بها شخص زادته حسنًا، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم أشد حياءً من الفتاة في خدرها.

- يوجد فرق بين الحياء والخجل؛ فالحياء لا يمنع من المشاركة في التجمعات والأعمال الاجتماعية، أما الخجل فيسبب حالة من الخوف والرغبة في البعد عن الآخرين، ولذا يعد الخجل من المشكلات التي ينبغي ألا يتحلى الشباب بها؛ لأنها تعد من معوقات النجاح.

- ألا تخجل البنت من الحق وقول الحق ما دام أنها تتأكد من فكرتها أو رأيها أو سلوكها.

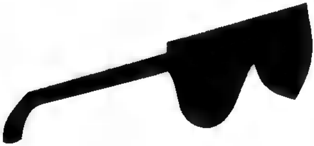
- أن تشجع البنت نفسها وتعين غيرها على أن يعبر عن نفسه دون خوف أو خجل، وإذا حدث خطأ أو تعثرت فلا يكون ذلك مدعاة للخوف في المرات القادمة فلا يوجد أحد معصوم من الخطأ إلا الأنبياء.

همسة من القلب:

توجد عند بعض البنات سلوكيات بعيدة كل البعد عن صفة الحياء التي ينبغي أن تتحلى بها كل فتاة تريد أن تزين نفسها وتزيد من جمالها، ومن هذه السلوكيات التحرر بلا حدود وبلا قيود في الفعل والقول، وعندما ينتقدها الآخرون على سلوكياتها المبتذلة، تقول لهم: أنا فتاة طبيعية، أنا لست خجولة، أو أنا لست مريضة مثل فلانة.

فطبعًا نعم أنا لا أريدك أن تكوني خجولة، أو مريضة، وفي نفس الوقت لا أريدك أن تكوني متهورة غير متحكمة في سلوكياتك، لا تهتمي بأنوثتك،

وتختلطي بالآخرين من غير أدب أو أخلاق؛ لأن الوسطية والعدل أمور مهمة في كل شيء في حياتنا، حيث لا زيادة ولا نقصان، فإذا زاد الشيء عن حده انقلب إلى ضده، فتزيني بالحياء، ولا تخجلي من الحق، وخذي حقك بشجاعة، ولا تنسي حقوق من حولك، وقبل ذلك كله حق الله تعالى عليك وطاعته بما أمرك به، واعلمي أن مع ذلك كله الفلاح والنجاح.



مشكلات دراسية

أعاني من صعوبة في التحصيل الدراسى، فما السبب؟ وكيف يكون الحل؟

الإجابة:

الفترة التي تقضيها الفتاة في الدراسة والتحصيل فترة ليست بقصيرة، ولذلك فنحن في حاجة ماسة إلى مساعدة كل بنت في كيفية التعامل مع هذه الفترة بهدوء وتوفيق وإنجاز.

فكثير من الفتيات تتعامل مع هذه المرحلة بخوف وحذر شديد، والبعض منهن يتعامل معها بقلق شديد وتوتر بلا حدود، والبعض منهن تعيش هذه الفترة كلها وكأنها كابوس تتمنى أن ينتهي.

وفي كل ما سبق تكون البنت بعيدة كل البعد عن الشعور بالسعادة، وتخسر من حياتها فترة كبيرة لا يمكن أن تعوض.

ولكي تتعامل الفتاة مع هذه المشكلة بوضوح، ينبغي أن تحدد أولًا قدراتها وإمكاناتها وتعرف نفسها، هل ما تعاني منه من مشكلات تحصيلية يعود للإهمال أم هو من طبيعة تكوينها واستعدادها؟

وفيما يلي توضيح مبسط للفئات المختلفة من الطلاب وتفسير ما لديهم ىن مشكلات دراسية:

- طلاب ذوو صعوبات التعلم.

- طلاب بطيئو التعلم.

- طلاب متأخرون دراسيًّا.

مظاهر المشكلة لدى الفئات الثلاثة:

أولًا: طلاب صعوبات التعلم:

منخفض في المواد التي تحتوي على مهارات التعلم الأساسية (الرياضيات - القراءة - الإملاء).

ثانيًا: الطلاب بطيئو التعلم:

منخفض في جميع المواد بشكل عام مع عدم القدرة على الاستيعاب.

ثالثًا: الطلاب المتأخرون دراسيًّا:

منخفض في جميع المواد مع إهمال واضح، أو مشكلة صحية.

جانب سبب التدني في التحصيل الدراسي:

أولًا: صعوبات التعلم:

يكون سبب صعوبة التعلم لديه يرجع إلى اضطراب في العمليات الذهنية (الانتباه، الذاكرة، التركيز، الإدراك).

ثانيًا: بطيئو التعلم:

يكون السبب الأول في بطء التعلم لديه هو انخفاض معامل الذكاء، أو ضعف في القدرات ...

ثالثًا: المتأخرون دراسيًّا:

يكون السبب الأول في تأخره الدراسي هو عدم وجود دافعية للتعلم.

القدرة العقلية:

أولًا: صعوبات التعلم:

الشخص المصاب بصعوبة تعلم يكون عاديًّا أو مرتفع الذكاء؛ حيث يكون معامل الذكاء عنده من ٩٠ درجة فما فوق.

ثانيًا: بطيئو التعلم:

يعد الذي لديه بطء في التعلم ضمن الفئة الحدية، ومعامل الذكاء عنده يتراوح ما بين ٧٠-٨٤ درجة.

ثالثًا: المتأخرون دراسيًّا:

هذا الشخص يكون عاديًّا غالبًا في معامل االذكاء؛ حيث يكون من ٩٠ درجة فما فوق.

المظاهر السلوكية:

أولًا: صعوبات التعلم:

هذا الشخص يكون طبيعيًّا في أكثر جوانب حياته الأخرى، وقد يصحبه أحيانًا نشاط زائد.

ثانيًا: بطيئو التعلم:

يصاحبه غالبًا مشاكل في السلوك التكيفي (مهارات الحياة اليومية - التعامل مع الأقران - التعامل مع مواقف الحياة اليومية).

ثالثًا: المتأخرون دراسيًّا:

يكون الشخص الذي يعاني من التأخر الدراسي مرتبطًا غالبًا بسلوكيات غير مرغوبة أو إحباط دائم من تكرار تجارب فاشلة.

والآن: يمكنك أن تحددي طبيعة مشكلتك:

هل هي ناتجة عن إهمال، أم نقص دافعية، أو لا يوجد في حياتك أهداف، أم هي عدم توفير ميول واهتمامات، أم هي نقص في القدرات والإمكانات؟ أم هل هي عدم معرفة مهارات الاستذكار والتحصيل؟

فإن كانت المشكلة بسبب نقص في القدرات أو معامل الذكاء، فلا يكلف الله تعالى نفسًا إلا وسعها، فما عليك إلا بذل الجهد المستطاع، وتخيري تخصصات تتلائم مع قدراتك وحدود تركيزك وفهمك، ولا تقارني نفسك بغيرك، وابحثي في داخلك عن أهم ما يميزك وتفوقي فيه.

وإن كانت المشكلة بسبب نقص في الدافعية، فما عليك إلا أن تحددي لنفسك أهدافًا واضحة وخطوات في الاستذكار ثابتة، واصبري وتحملي ما يوجد -مع بذل الجهد- من مشقة، واعلمي أنه من جَدَّ وَجَد.

وإن كانت المشكلة كامنة في أنك لا تعرفين مهارات المذاكرة أو التعامل مع الوقت أو الامتحان، ففيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على حل

أوقات النشاط التي يفضل فيها الاستذكار:

أفضل أوقات المذاكرة من ٤ صباحًا إلى ٨ صباحا ومن ■ مساءً إلى ١٠ مساءً ولذا يجب النوم عند الحادية عشر مساءً.

لماذا المذاكرة تكون جيدة في الأوقات السابقة بالتحديد؟

لأنه ثبت طبيًّا أن الغدة فوق الكلوية (الكظرية) تفرز أعلى نسبة من هرمون التركيز في هذه الأوقات؛ حيث إن البركة في البكور.

أوقات الخمول التي ينصح بعدم المذاكرة فيها:

توجد أوقات في حياتنا لا تتلائم مع المذاكرة والتحصيل، ومن أهم هذه الأوقات:

- بعد سهر طويل ونوم قليل.
- بعد جهد بدني كبير كممارسة الرياضة.
- بعد وجبة دسمة.
- بعد يوم دراسي مكثف.

وهنا يجب النصح بأخذ وقت للراحة أو القيام بأعمال لا تحتاج لأعمال ذهنية كبيرة؛ كرسم خرائط أو بيانات في الحاسبة، أو حل تمارين رياضيات أو ما شابه ذلك.

نصائح أثناء المذاكرة:

تحتاج كل فتاة أن تتعلم مهارات الحياة والتعامل مع المهام، ومن أهم المهام في حياتنا هي مهمة المذاكرة والتحصيل؛ لأنها تشكل حياتنا وتبني مستقبلنا، وفيما يلي أهم النصائح التي تساعدك على أداء هذه المهمة بنجاح:

- عليك باختيار المكان المناسب والجلسة المناسبة في المذاكرة.

- أن أبدأ المذاكرة بقراءة بعض آيات القرآن الكريم، وأدعية الاستذكار.

- تحديد المواد السهلة والمواد الصعبة والبداية دائمًا تكون بمادة صعبة وعند الملل منها نبدأ بالمادة السهلة.

- في أثناء الحفظ تكون مدة الاستذكار بسيطة وآخذ راحة ثم أعاود الحفظ مرة أخرى بحيث لا تتجاوز فترة الحفظ عشرين دقيقة، وفترة الراحة بينهما خمس دقائق.

- أن أبتعد عن كل ما هو مشتت للانتباه؛ مثل: فتح كاست أو تلفاز بجواري.

- أن أبتعد عن الطعام المحفوظ أو الذي يحتوى على مواد حافظة أو مواد دسمة؛ لأن هذه الأشياء لها تأثير سلبي على تركيزك.

- أن أبتعد عن المنبهات غير الطبيعية؛ لأن لها آثار جانبية فيما بعد.

- أن أحرص على أداء عباداتي في وقتها؛ لأنها لا تؤثر على أوقات المذاكرة عندك، بل تساعدك وتحقق لك التوفيق والسداد.

نصائح ليوم الامتحان:

يمكن اتباع هذه النصائح في يوم الامتحان:

- تسجيل البيانات كاملة وفي مكانها.

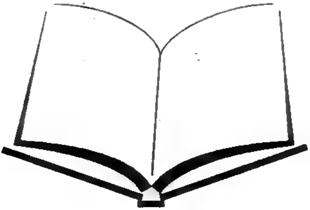
- قراءة التعليمات جيدًا والتقيد بها.

- التأكد من عدد أوراق الأسئلة قبل البدء بالإجابة.

- معرفة الزمن المسموح به في الإجابة، ومحاولة تقسيم الأسئلة على الوقت حتى لا أركز في سؤال وأترك الآخر.

- معرفة عدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها وتحديد الإجباري والاختياري منها.

- لا تشطبي إجابة سبق وأن كتبتيها ربما تكون هي الأفضل، وفي نفس الوقت لا تشوهي صورة ورقة الإجابة بكثرة الشطب.



تنظيم الوقت

يوجد عندي مشكلة في تنظيم وقتي، وأشعر أنني أستهلك وقتًا كبيرًا في أشياء تافهة، فما الحل؟

الإجابة:

الوقت هو الحياة، وأفضل ما في الحياة هي فترة الشباب، فحاولي أن تستثمري هذه الفترة على أحسن وجه، واعلمي أن كل لحظة في حياتك ما هي إلا جزء منك فلا تضيعيه، وفيما يلي أمور أو أفعال تساعدك على تنظيم وقتك، فحاولي أن تطبقيها قبل شروعك في تنظيم وقتك:

- وجود خطة، فعندما تخططين لحياتك مسبقًا، وتضعين لها الأهداف الواضحة يصبح تنظيم الوقت سهلًا وميسرًا، والعكس صحيح، إذا لم تخططي لحياتك فتصبح مهمتك في تنظيم الوقت صعبة.

- لا بد من تدوين أفكارك، وخططك وأهدافك على الورق، وغير ذلك يعتبر مجرد أفكار عابرة ستنسيها بسرعة، إلا إذا كنت صاحبة ذاكرة خارقة، وذلك سيساعدك على إدخال تعديلات وإضافات وحذف بعض الأمور من خطتك.

- بعد الانتهاء من الخطة توقعي أنك ستحتاجين إلى إدخال تعديلات كثيرة عليها، لا تقلقي ولا ترمي بالخطة فذلك شيء طبيعي.

- الفشل أو الإخفاق شيء طبيعي في حياتنا، لا تيأسي، وكما قيل: أتعلم من أخطائي أكثر مما أتعلم من نجاحي.

- يجب أن تعودي نفسك على المقارنة بين الأولويات؛ لأن الفرص والواجبات قد تأتيك في نفس الوقت، فأيهما ستختاري؟ باختصار اختاري ما تراه مفيدًا لك في مستقبلك وفي نفس الوقت غير مضر لغيرك.

- اقرئي خطتك وأهدافك في كل فرصة من يومك.

- استعيني بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح، وكذلك لتنظيم وقتك؛ كالإنترنت والحاسوب وغيره.

- تنظيمك لمكتبك، غرفتك، وكل ما يتعلق بك سيساعدك أكثر على عدم إضاعة الوقت، ويظهرك بمظهر جميل، فاحرصي على تنظيم كل شيء من حولك.

- الخطط والجداول ليست هي التي تجعلنا منظمين أو ناجحين، فكوني مرنة أثناء تنفيذ الخطط.

- ركزي، ولا تشتتي ذهنك في أكثر من اتجاه، وهذه النصيحة إن طبقت ستجدي الكثير من الوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية وإلحاحًا.

- اعلمي أن النجاح ليس بمقدار الأعمال التي تنجزينها، بل هو بمدى تأثير هذه الأعمال بشكل إيجابي على المحيطين بك.

معوقات تنظيم الوقت:

يوجد بعض المعوقات التي تمنع البنات من تنظيم أوقاتهن، ومن أهم هذه المعوقات ما يلي:

- عدم وجود أهداف أو خطط.

- التكاسل والتأجيل في الأعمال والواجبات، وهذا أشد معوقات تنظيم الوقت، فتجنبيه.

- النسيان، وهذا يحدث لأن الشخص لا يدون ما يريد إنجازه، فيضيع بذلك الكثير من الواجبات.

- مقاطعات الآخرين وأشغالهم، والتي قد لا تكون مهمة أو ملحة، وهذا يتطلب منك الاعتذار منهم بكل لباقة، لذا عليك أن تتعلمي قول (لا) لبعض الأمور.

- عدم إكمال الأعمال، أو عدم الاستمرار في التنظيم نتيجة الكسل أو التفكير السلبي تجاه التنظيم.

- سوء الفهم للغير مما قد يؤدي إلى مشاكل تلتهم وقتك.

كيف تستغلين وقتك بفعالية؟

فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على تنظيم وقتك جيدًا:

- حاولي أن تستمتعي بكل عمل تقومين به.

- تفائلي وكوني إيجابية.

- لا تضيعي وقتك ندمًا على فشلك.

- حاولي إيجاد طرق جديدة لتوفير وقتك كل يوم.

- انظري لعاداتك القديمة وتخلي عما هو مضيع لوقتك.

- ضعي مفكرة صغيرة وقلمًا في جيبك دائمًا لتدوني الأفكار والملاحظات.

- خططي ليومك من الليلة التي تسبقه أو من الصباح الباكر، وعليك بالأولويات حسب أهميتها وابدئي بالأهم.

- ركزي على عملك وانتهي منه، ولا تشتتي ذهنك في أكثر من عمل.

- توقفي عن أي نشاط غير منتج.

- أنصتي جيدًا لكل نقاش حتى تفهمي ما يُقال، ولا يحدث سوء تفاهم يؤدي إلى التهام وقتك.

- رتبي نفسك وكل شيء من حولك سواء الغرفة أو المنزل، أو مكتبك.

- قللي من مقاطعات الآخرين لك عند أدائك لعملك.

- أسألي نفسك دائمًا: ما الذي أستطيع فعله لاستغلال وقتي الآن؟

- لا تجعلي من الجداول قيدًا يقيدك، بل اجعليها في خدمتك.

- في بعض الأوقات عليك أن تتخلي عن التنظيم قليلًا لتأخذي قسطًا من الراحة، وهذا الشيء يفضل في الرحلات والإجازات.

الوسواس القهري

أنا فتاة متدينة ولكن أعاني من بعض سلوكيات الوسواس وأقوم بالوضوء أكثر من مرة، وأتردد في تنفيذ الأعمال كثيرًا، وأخاف من أشياء بلا سبب، فما تفسير ذلك، وكيف يكون العلاج؟

الإجابة:

الوساوس هي أفكار غير منطقية تحدث بشكل متكرر وتسبب الكثير من القلق، ولكن لا يمكن التحكم بها عبر التفكير بأفكار منطقية.

وتشمل الوساوس القهرية الاهتمام الشديد بالأوساخ والجراثيم والشكوك المتكررة (على سبيل المثال في كون المرء قد أغلق الموقد أو الفرن)، والأفكار عن العنف أو إيذاء الآخرين، والحاجة لأن تكون الأشياء موضوعة في نظام معين.

وعلى الرغم من أن الأشخاص المصابين بهذه الوساوس يدركون أن أفكارهم غير معقولة ولا تتعلق بمشكلات الحياة الحقيقية، إلا أن هذه المعرفة ليست كافية لجعل الأفكار غير المرغوب فيها تذهب، وعلى العكس من ذلك، فأثناء محاولة التخلص من الأفكار الوسواسية، فإن الأشخاص المصابين بمرض الوسواس القهري يقومون بأعمال قهرية أو طقوس أو تصرفات متكررة لتقليل قلقهم، ومن أمثلة الأعمال القهرية: غسل الأيدي المتكرر (لتجنب العدوى)، وتفقد الباب وإعادة تفقده مرارًا وتكرارًا للتأكد

من إغلاقه، ومن أن الفرن مغلق (لتهدئة الشكوك وتجنب الخطر)، واتباع قواعد صارمة من النظام (وضع الملابس في نفس الترتيب كل يوم).

ويمكن أن تصبح الأعمال القهرية زائدة عن الحد ومزعجة لنظام الحياة اليومية، وأن تستغرق الكثير من الوقت بحيث تأخذ أكثر من ساعة في اليوم وتتدخل بشكل كبير في النشاطات اليومية والعلاقات الاجتماعية.

وعادة ما تبدأ الوساوس القهرية في مرحلة المراهقة أو بداية النضج، ولكن يمكن أن تحدث لأول مرة في مرحلة الطفولة وتؤثر في الرجال والسيدات بنفس الدرجة، ويبدو أنها تنتشر في أسر بذاتها، ومن الممكن أن يصاحب الوسواس القهري أعراض القلق المرضي الأخرى؛ مثل: الاكتئاب، ومشكلات تناول الطعام، أو الإدمان، ويعاني حوالي ٢٪ من الشعب سنويًّا من الوسواس القهري.

أعراض الوسواس القهري:

يوجد للوسواس القهري عدة أعراض منها ما يلي:

- التأكد من الأشياء مرات متعددة؛ مثل: التأكد من إغلاق الأبواب والمواقد ... إلخ.

- القيام بعمليات الحساب بشكل مستمر في السر أو بشكل علني أثناء القيام بالأعمال الروتينية.

- تكرار القيام بشيء أكثر من مرة، فمثلًا يقوم بتكرار الاستحمام مرات متتالية بصورة قهرية.

- ترتيب الأشياء بشكل غاية في التنظيم والدقة إلى درجة مبالغ فيها.

- الكلمات أو الجمل غير ذات المعنى التي تتكرر بشكل مستمر في رأس الشخص.

- التساؤل بشكل مستمر عن ماذا لو؟

- الخوف الزائد عن الحد من العدوى؛ كما في الخوف من لمس الأشياء العادية بسبب أنها قد تحوي جراثيم.

- إعادة الوضوء أكثر من مرة في الصلاة الواحدة.

- إعادة الصلاة بعد أدائها وتكرارها بشكل حوازي.

هل الوسواس القهري مرض ينتقل بالوراثة؟

من المعلوم أن الخريطة الوراثية قد وصل العلم والاكتشافات الحديثة فيه لمستوى متقدم، ولكن لم يتم التعرف على جينات معينة يؤدي وجودها إلى مرض الوسواس القهري، ولكن الأبحاث تشير أن الجينات تلعب دورًا في تطوير هذا المرض في حالات كثيرة، فعندما يكون الوالدان مصابين بمرض الوسواس القهري تزيد بنسبة قليلة أخطار أن يصاب الأبناء بهذا المرض في المستقبل، على الرغم من أن الخطر يبقى كامنًا، وعندما يمتد مرض الوسواس القهري في عائلات بأكملها، فمن الأرجح أن تكون الطبيعة العامة لمرض الوسواس القهري هي التي تبدو موروثة، وليس أعراضًا بعينها.

ما هي أسباب مرض الوسواس القهري؟

لا يوجد سبب واحد لمرض الوسواس القهري، وتشير الأبحاث إلى أن مرض الوسواس القهري يتضمن مشكلات في الاتصال بين الجزء الأمامي

من المخ (المسئول عن الإحساس بالخوف والخطر) والتركيبات الأكثر عمقًا للدماغ (العقد العصبية القاعدية التي تتحكم في قدرة المرء على البدء والتوقف عن الأفكار)، وتستخدم هذه التركيبات الدماغية الناقل العصبي الكيميائي «سيروتونين»، ويعتقد أن مرض الوسواس القهري يرتبط بنقص في مستوى السيروتونين بشكل أساسي.

العلاج والتوجيهات:

يحتاج مريض الوسواس القهري إلى علاج سلوكي نفسي، ويتم فيه بعض الجلسات العلاجية المعرفية، ثم يحتاج معها لعلاج بواسطة الأدوية التي ترفع من مستوى السيروتونين في الدماغ.

وينصح المريض بما يلي:

- سرعة العلاج؛ لأن التأخير في العلاج قد يسبب أعراضًا مرضية أخرى.

- الاستجابة للعلاج النفسي والتوجيه السلوكي؛ لأنه يدرب الفرد على التخلي عن الأعراض الحوازية (الوسواسية).

- زيادة الإيمان واليقين بقدر الله تعالى تساعد المريض على التخلص من هذا المرض.

- تدعيم النفس والثقة بالنفس والآخرين تساعد المريض على الشفاء.

- زيادة الخبرة والمعرفة من العوامل المساعدة في الشفاء.

همسة من القلب:

يوجد لدى كل إنسان أفكار ترد على ذهنه أو يفكر فيها بإرادته، والفرق بين الإنسان السوي والإنسان المريض؛ بأن الشخص السوي هو الذي يتحكم في أفكاره ويسيرها كيف يشاء، ويجعلها في خدمته وتحت تصرفه. أما الشخص المريض فهو الذي تسيطر عليه أفكاره، فعندما تعتريه أية فكرة تقوده إلى فعل سلوكيات أو تسحبه إلى أفكار أخرى.

وبالتالي فلكي يقي الشخص نفسه من الأمراض النفسية عليه أن يتعلم مهارة التحكم في الأفكار وترويدها، وإذا عاش فكرة ينبغي أن تكون على قدرها، فلا يتأثر بها أكثر من اللازم أو يجعلها تؤثر فيه فتتحكم في حياته.

ولذا فتحكمي في نفسك ولا تجعلي الفكرة وسواسًا يسيطر على أفكارك وسلوكياتك، وتحديها بالفكرة المضادة، أو السلوك العملي.

العلاج بالتأمل

هل يوجد وسيلة علاجية بسيطة يمكن أن يخرج بها الشخص من التوتر؟

الإجابة:

يوجد أسلوب «العلاج بتأمل ذكر الله تعالى» والذي تقوم فكرته على تدريب صاحب المشكلة على التحكم في عمليات التفكير وتنمية قدراته على طرد وإيقاف الأفكار الهدامة السلبية، بغرس آيات القرآن والأذكار لتحل محل أو تطرد أو توقف الأفكار المرضية السلبية، وذلك في جو يسمح بالتأمل الذهني والتخيل الإيجابي والتحكم في درجة الوعي وعمليات التفكير المختلفة.

خطوات استخدام أسلوب تأمل ذكر الله تعالى:

يجب أن يتبع الفرد الخطوات التالية التي تساعد على التهيؤ والتأمل الذهني للتأثير الفعال على درجة الوعي وعمليات التفكير؛ حتى يتمكن من إيقاف وطرد الأفكار والتصورات السلبية والتخلص منها، ويفضل البدء بتسجيل الانفعالات والأفكار في الجدول التالي قبل ممارسة التدريب، وأن يتبع الخطوات التالية:

- أن يمارسه في مكان هادئ مريح، خالٍ من الإزعاج والمؤثرات المشتتة للانتباه.

- أن يمارسه وهو جالس على مقعد مريح منتصب الظهر، ويفضل أن تتكرر الممارسة في نفس المكان.

- أن يجعل الضوء خافتًا نوعًا، وجو الحجرة معتدل الحرارة.

- أن يضع ساعة أو منبهًا أمامه.

- يمكن استخدام بخور خفيف إذا أراد الشخص ذلك.

- أن يفصل الحرارة عن التليفون.

- أن يرتدي ملابس خفيفة غير ضيقة لتمكنه من الاسترخاء.

- أن يتنفس بانتظام وعمق وبطء، وأن يلاحظ تنفسه الهادئ العميق.

- أن يغلق عينيه خاصة خلال الدقائق الخمس الأولى على أن تتجه العين وهي مغلقة إلى الأمام، ويمكن أن يفتحها بعد ذلك مع تركيز النظر على هدف ثابت لا يثير الانتباه.

- أن يمنع العقل من الشرود والتفكير في أي موضوع أو مشكلة؛ بأن يركز في البداية على ملاحظة جسده المسترخي وأنفاسه المنتظمة، والهواء يدخل ويخرج من أنفه ورئتيه ببطء وعمق.

- بعد ذلك يبدأ في ترديد وتكرار كلمات «ذكر الله تعالى» أو تكرار آيات قصيرة أو آية الكرسي بعمق بحيث يتردد صداها في أركان نفسه وكيانه، وأن يشبع عقله بها، وأن يطرد من ذهنه أي فكرة أخرى فور ظهورها في حيز الوعي، ولا يعطي ذهنه أو تفكيره أي فرصة للشرود بعيدًا، وأن يكون على يقين بأنه يقوم بطرد الأفكار السلبية السيئة من ذهنه الآن مستعينًا بهذه [illegible]

الغيبة والنميمة

توجد ظاهرة لدى العديد من البنات وهي الجلوس في مجالس توجد فيها كثير من الغيبة والنميمة، فأرجو توضيح رأيكم عن هذه الظاهرة، وما الحل فيها؟

الإجابة:

يتحكم في سلوكيات بعض البنات العديد من المكونات؛ منها النفسية، ومنها الاجتماعية، ومنها الجسمية أو البيولوجية، وفي كل جانب له دور تأثيري في تعاملاته وعلاقاته وإحساسه بالصحة والسعادة، ولكن إذا حدث اضطراب أو نقص في شخصية الفتاة فقد تلجأ إلى تعويض هذا النقص بسلوك مضطرب، ومن هذه السلوكيات الغيبة والنميمة.

ويتنازع الإنسان في هذه الحياة عاملا الخير والشر، وقد ينساق الإنسان إلى أحدهما بدافع داخلي أو مؤثر خارجي، ولا شك أن الأخلاق الفاضلة هي الدعامة لحفظ المجتمع، ومن أبرز مميزات المجتمع الإسلامي التعاون على الخير والنهوض إلى المستوى اللائق الذي يؤدي إلى الحياة الكريمة والتخفيف من آلام الغير.

ونهى الإسلام عن الظن السيئ؛ لأنه مدعاة إلى إيقاع الضرر، والقرآن يعالج هذه الأمور حيث يقول الله تعالى: ﴿ياأيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيرا من الظن إن بعض الظن إثم ولا تجسسوا ولا يغتب بعضكم بعضا أيحب

أحدكم أن يأكل لحم أخيه ميتا فكرهتموه واتقوا الله إن الله تواب رحيم﴾ [الحجرات: ١٢].

وهكذا ينهى الله سبحانه وتعالى عن الغيبة والنميمة حتى لا تولد بين أفراد المجتمع الكراهية والبغضاء.

والنميمة هي نقل الكلام بين الناس لإيقاع الفتنة والعداوة وشحن النفوس والقلوب بالبغضاء والكراهية وتمزيق أواصر الترابط بين أفراده.

والنمام شخص فاقد الضمير يتكلم مع إنسان بوجه ومع إنسان آخر بوجه آخر مختلف عن الوجه الأول.

ولقد عرَّف الرسول صلى الله عليه وسلم الغيبة؛ فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُ قِيلَ: يَا رَسُولَ اللهِ، مَا الْغِيبَةُ؟ قَالَ: «ذِكْرُكَ أَخَاكَ بِمَا يَكْرَهُ»، قِيلَ: أَفَرَأَيْتَ إِنْ كَانَ فِي أَخِي مَا أَقُولُ؟ قَالَ: «إِنْ كَانَ فِيهِ مَا تَقُولُ فَقَدِ اغْتَبْتَهُ، وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ مَا تَقُولُ فَقَدْ بَهَتَّهُ» (سنن أبي داود).

فالمسلم القوي بإيمانه يتجنب هذه الأسباب التي تؤدي إلى البغضاء والكراهية، والنميمة جريمة كبيرة وعاقبتها وخيمة وثمرتها خطيرة، وتورث الضغائن وتجدد العداوة وتكثر من الحقد والكراهية، فالذي يعيب على أخيه المسلم أي شيء سواء كان قصيرًا أم طويلًا، أو ثقيل اللسان أو دميم الخلقة، فإن هذا ليس من صنع المخلوق، بل من صنع الخالق، والنمام يعتبر فاسقًا ومنافقًا من الدرجة الأولى، يقول سبحانه وتعالى: ﴿ياأيها الذين آمنوا إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا أن تصيبوا قوما بجهالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين﴾ [الحجرات: ٦]، والقرآن الكريم يشير إلى النميمة بقوله تعالى: ﴿ولا تطع كل حلاف مهين * هماز مشاء بنميم ﴾[القلم: ١٠، ١١].

وفي حديث عائشة مع رسول الله صلى الله عليه وسلم: عَنْ أَبِي حُذَيْفَةَ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: قُلْتُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: حَسْبُكَ مِنْ صَفِيَّةَ كَذَا وَكَذَا. قَالَ غَيْرُ مُسَدَّدٍ: تَعْنِي قَصِيرَةً، فَقَالَ: «**لَقَدْ قُلْتِ كَلِمَةً لَوْ مُزِجَتْ بِمَاءِ الْبَحْرِ لَمَزَجَتْهُ**». قَالَتْ: وَحَكَيْتُ لَهُ إِنْسَانًا، فَقَالَ: «**مَا أُحِبُّ أَنِّي حَكَيْتُ إِنْسَانًا وَأَنَّ لِي كَذَا وَكَذَا**» (سنن أبي داود).

فاعتبر الرسول صلى الله عليه وسلم كلمة قصيرة غيبة، فما بال الناس في أيامنا هذه يرددون كلمات أكبر من ذلك في ساحة القيل والقال.

وقد أعلنها النبي صلى الله عليه وسلم في حجة الوداع: عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرَةَ عَنْ أَبِيهِ: ذَكَرَ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَعَدَ عَلَى بَعِيرِهِ وَأَمْسَكَ إِنْسَانٌ بِخِطَامِهِ أَوْ بِزِمَامِهِ، قَالَ: «**أَيُّ يَوْمٍ هَذَا؟**» فَسَكَتْنَا حَتَّى ظَنَنَّا أَنَّهُ سَيُسَمِّيهِ سِوَى اسْمِهِ، قَالَ: «**أَلَيْسَ يَوْمَ النَّحْرِ؟**» قُلْنَا: بَلَى. قَالَ: «**فَأَيُّ شَهْرٍ هَذَا؟**» فَسَكَتْنَا حَتَّى ظَنَنَّا أَنَّهُ سَيُسَمِّيهِ بِغَيْرِ اسْمِهِ، فَقَالَ: «**أَلَيْسَ بِذِي الْحِجَّةِ؟**» قُلْنَا: بَلَى، قَالَ: «**فَإِنَّ دِمَاءَكُمْ وَأَمْوَالَكُمْ وَأَعْرَاضَكُمْ بَيْنَكُمْ حَرَامٌ كَحُرْمَةِ يَوْمِكُمْ هَذَا فِي شَهْرِكُمْ هَذَا فِي بَلَدِكُمْ هَذَا، لِيُبَلِّغِ الشَّاهِدُ الْغَائِبَ، فَإِنَّ الشَّاهِدَ عَسَى أَنْ يُبَلِّغَ مَنْ هُوَ أَوْعَى لَهُ مِنْهُ**» (رواه البخاري).

وعَنِ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: صَعِدَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمِنْبَرَ فَنَادَى بِصَوْتٍ رَفِيعٍ فَقَالَ: «**يَا مَعْشَرَ مَنْ أَسْلَمَ بِلِسَانِهِ وَلَمْ يُفْضِ الْإِيمَانُ إِلَى قَلْبِهِ، لَا تُؤْذُوا الْمُسْلِمِينَ وَلَا تُعَيِّرُوهُمْ وَلَا تَتَّبِعُوا عَوْرَاتِهِمْ؛ فَإِنَّهُ مَنْ تَتَبَّعَ عَوْرَةَ أَخِيهِ الْمُسْلِمِ تَتَبَّعَ اللهُ عَوْرَتَهُ، وَمَنْ تَتَبَّعَ اللهُ عَوْرَتَهُ يَفْضَحْهُ وَلَوْ فِي جَوْفِ رَحْلِهِ**» (الترمذي).

وقال ابن عباس -رضي الله عنهما-: إذا أردت أن تذكر عيوب صاحبك فاذكر عيوبك.

فالواجب على المغتاب والنَّمام أن يتقي الله ويندم ويتوب على ما فعله لعل الله سبحانه وتعالى يقبل ندمه وتوبته فهو سبحانه وتعالى تواب غفور.

والغيبة تورث التقاطع بين أفراد المجتمع، والمغتاب يرى العيب في غيره وإن صغر، ولا يراه في نفسه وإن كان كثيرًا، ولذا على كل شاب أن يعلم أن مثل هذا المرض له الأخطار الكبيرة، والمساوئ العظمى للمجتمع جميعه فليحرص منه.

مثال لحالة اعتادت على الغيبة والنميمة:

هي فتاه جامعية كان من عاداتها السيئة أنها تحب نقل الأخبار والحديث عن غيرها، ونقل الإشاعات عن زميلاتها، وتجد في ذلك متعة كبيرة، وفي يوم من الأيام سمعت حكاية من صديقة لها عن زميلتهم في الدراسة، وطبعا دون تحرٍّ عما سمعت أو عن طبيعة زميلتهم، فأخذت تنقل الكلام لمن تقابل، وبدأ كل من يسمعه يزيد عليه ما يشاء حتى ظهرت المفاجأة أنها وهي تحكي لأحد زميلاتها عن هذا الموقف تبين أن التي أمامها هي من تحكي عنها، وكانت الصدمة حينما عرفتها على نفسها، وأن هذا الموقف ليس حقيقيًّا، وأنها لم تفعل ذلك، وقالت لها: إن مثل هذا الحدث سمعته عنك منذ فترة. وبالتحري عن مصدر الإشاعة وجد أن من نقلت لها الأخبار واحدة، حيث ذهبت إلى واحدة وقالت: إن فلانة حدث منها كذا وكذا.. وذهبت إلى الأخرى وقالت لها نفس الكلام عن زميلتها.

ولكن الفرق بين الاثنين أن أحدهما سمعت الخبر ولم تنقله، والأخرى أخذت الخبر وتحدثت به إلى من تعرف ومن لا تعرف، حتى حدث ما حدث، وهنا تعلمت هذه الفتاة أن الغيبة من أسوأ أمراض العصر الاجتماعية التي يجب أن نتخلص منها، وعلمت الفتاة أن من نقل إليها قد ينقل عنها.

نصائح عملية للبنات:

- اعلمي أيتها الفتاة أن من قال لك قال عليك، فاحترسي منه ولا تسمعي له.

- إذا قبل الفرد أن يُقال عليه ما يكره فليقل على غيره.

- الغيبة من الصفات التي يكرهها الله تعالى ورسوله صلى الله عليه وسلم.

- الغيبة تسبب تفكك المجتمع وتؤدي إلى انتشار البغضاء والكراهية، فليحذر كل شاب من الوقوع في ذلك.

- الغيبة من أمراض القلوب، وإذا فسد القلب فسد الجسم كله، وإذا صلح صلح الجسد كله.

البنات والرغبة الاستهلاكية

هل التسوق حالة مرضية؟ وهل هو حاجة أم ترف؟ وهل الرغبة الاستهلاكية من سمات البنات فقط؟

الإجابة:

يرى علم الاجتماع الحديث أن هناك ظاهرة طبيعية تسمى بإدمان التسوق، وبأنها ظاهرة مرضية قد تفاقمت بصورة خطيرة مع سهولة استعمال بطاقات الائتمان مما يوفر للبائعين ضالتهم في ظل وجود هذه العوامل.

تحدد عملية الشراء بنوعين؛ الأول منها العفوي يتم دون تخطيط، والآخر غير الإرادي، وأن الإدمان يبدأ دائمًا بالشراء العفوي حين تشعر المرأة بالاكتئاب فتحاول أن تدلل نفسها فتنفق مبلغًا من المال دون التفكير في العواقب، وبعد ذلك يبدأ الجسم في إفراز هرمون «الأندروفين» الذي بدوره يبعث على الراحة، ومع التكرار تصبح عادة ثم إدمانًا غير إرادي يستحيل بعدها تحكم الإنسان في نفسه كما هو الحال في حالات الإدمان المعروفة، لكن يختلف ويتباين من امرأة إلى أخرى على حسب حالتها النفسية.

مثال: المرأة السعودية تعيش حياة في مجتمعات فاضت فيها أسواق سباقة لجلب منتجات العالم بأنواعها، وتلك المنتجات تجد من يشتريها واتسعت أعين الناس الراغبة في كل معروض، وأحكمت الإعلانات حصارها على المتلقي بمختلف مستوياته، فكان لها تأثير مباشر وغير مباشر عليه، فأصحاب المتاجر لديهم القناعة التامة والثقة بأن ما ينفقونه من أموال في متاجرهم سيعود عليهم من خلال زيادة نسبة المبيعات التي ستحقق أرباحًا تفوق أضعاف التكلفة.

وفيما يلي بعض النصائح العملية للبنات المستهلكة:

- على كل فتاة أن تحدد ما تحتاج إليه بدقة، فلا تشتري ما يحلو لها دون تفكير أو خطة.

- ألا تقوم الفتاة بالتقليد الأعمى في الزي والمظهر فيضطرها الأمر إلى شراء أشياء لا تتناسب مع مجتمعها وقيمه بحجة اعتبار ذلك من التحضر.

- أن أحدد مدى استفادتي من المنتج قبل شرائه، فمثلًا التليفون المحمول ماذا يفيدني؟ السيارة الجديدة ماذا أنتج من ورائها؟ دخولي على الإنترنت Internet في حوارات مع الآخر أو الدخول في مواقع سيئة فما يعود عليَّ من هذا؟ وهكذا تسأل كل فتاة نفسها حتى لا تقع في دوامة الاستهلاك غير الموجه الضار بالبنات وبمجتمعهن.

- أن تعرف البنات حرمة الإسراف الشرعية والاجتماعية.

الكذب عند البنات

توجد مشكلة خطيرة عند البنات، وفي نفس الوقت يعدونها من المهارات الشخصية، وتعدها بعضهن بأنها من التجمل، وهي مشكلة الكذب، ولذا ما التحليل العلمي لهذه المشكلة؟

الإجابة:

لقد سبق الإسلام جميع المجتمعات المتقدمة والتي تنادي بالقيم والأخلاق في تحريم الكذب؛ حيث يقول الله تعالى في سورة غافر: ﴿إن الله لا يهدي من هو مسرف كذاب﴾، ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم في مساوئ الكذب: فَعَنْ عَبْدِ اللهِ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «**إِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ، وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ حَتَّى يَكُونَ صِدِّيقًا، وَإِنَّ الْكَذِبَ يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ، وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ، وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَكْذِبُ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللهِ كَذَّابًا**». (رواه البخاري).

متى يجوز الكذب؟

يجوز الكذب في بعض الأمور وهي كما يلي:

- بعض العلماء أجاز أن تكتب قصَّة من خيالك لم تقع، لكنها لا تشير إلى أشخاص معروفين، إنما يكونون أشخاص رمزيّين، يمكن أن تؤلِّف قصَّة لم تقع وتكون من الخيال، والقصة كما تعلمون لها أثرٌ كبير في توجيه الناس، ويجب أن تؤدي القصة إلى هدف نبيل، و تهيِّئ لها أشخاصًا رمزيّين، وبالتالي

فليس هذا من أنواع الكذب التي يتم النهي عنها، كلُّكم يعلم كيف أن بعض الكُتَّاب كتب قصصًا على ألسنة الحيوانات، وكلها مواعظ بليغة، فهذا ليس من أنواع الكذب، هذا عملٌ أدبيٌّ يرتقي برُقِيِّ هدفه، ويسفل بانحطاط هدفه، فإذا كان الهدفُ نبيلًا، على سبيل المثال: إذا أردت أن تبثَّ قيمَ الشجاعة والتضحية والإيثار، قيم التديّن الصحيح وقيم البذل من خلال قصة اجتماعية هادفة رصينة، فهذا ليس من الكذب أيضًا.

- يجوز الكذب في حالة الصلح بين اثنين.

- يجوز الكذب بين الزوجيين في أن يمدح بعضهم الآخر.

الصدق ينجي:

قد نتذكر موقف الغلام الذي ودعته أمه وهو ذاهب ليتلقى تعليمه في مدينة أخرى بعيدة عن مكان إقامته، وقالت له: إياك والكذب فإن الصدق ينجي دائمًا، وأعطته بعض المال ليصرف على نفسه في هذا المكان الجديد، فخرج هذا الغلام وهو في طريقه مع الركب الذي هو فيه، طلع عليهم لصوص قطاع طريق، وأخذوا يرهبون الركب ويطلبون الأموال منهم ومن يعترض يقتلوه، وعندما جاء الدور على هذا الغلام، فقد سأله كبيرهم وهو لا يظن أن معه شيئًا؛ لأن شكله لا يوحي بأنه تاجر أو صاحب مال، فقال له: أمعك مال؟ وكانت المفاجأة أن قال الغلام: نعم، فتعجب هذا الرجل من الغلام، وقال له: ما يجبرك على مصارحتي وأنت تعلم أنك إذا قلت لي لا يوجد معي نقود لكنت صدقتك، فقال الفتى: لقد عاهدت أمي ألا أكذب، وأخاف من الله تعالى أن أخالف عهدي معها فيغضب عليَّ.

فاستعجب هذا الرجل من الغلام وقال له: أتخاف من الله تعالى وأنت في هذا الموقف الضعيف، وأنا لا أخاف من الله وأنا في هذه القوة، وأشهد الله أن لن أعود لمثل هذه الأعمال بعد اليوم، وترك الركب يسير وأعطى كل واحد منهم ما أخذه بفضل صدق هذا الغلام، وهنا علم الغلام قيمة نصيحة أمه بأن الصدق ينجي.

نصائح عملية للبنات:

فيما يلي مجموعة نصائح من القلب:

- اعلمي أن الكذب دليل الضعف، فلا تجعلي نفسك في مواقف ضعف أو ذل.

- الكذب لا ينجي وإن صادف وأنقذك في أحد المواقف اعلمي أن القدر الذي خدمك أكثر من الكذب.

- الشخص الكذاب مكروه للعامة ويتحاشاه الجميع.

احترسي دائمًا من الكذاب، فإن ضرره لاحق بك في كل لحظة، واعلمي أنك لا تستفيدين منه بقدر ما تنالين منه الأذى والضرر.

- الصدق من علامات الإيمان وعلامات الصحة النفسية الجيدة، فاحرصي عليه تجدي فيه متعة خاصة.

- أفضل أنواع الصدق أن يكون الشخص صادقًا مع نفسه.

- أقبح أنواع الكذب أن تكذب على الله تعالى أو على رسوله الكريم.

عيوب الإنترنت

هل الإنترنت يعد من مزايا التقدم أو التأخر؟ وكيف نتعامل معه؟

الإجابة:

مع التقدم الهائل في التكنولوجيا ومع ظهور خطوط ال DSL وISDN، وغيرها أصبح من السهل جدًا الدخول إلى شبكة الإنترنت العالمية، وأصبح عدد كبير من الأطفال والشباب يترددون إلى مقاهي الإنترنت وذلك للدخول إلى شبكة الإنترنت العالمية، ولكن مع ازدياد عدد مقاهي الإنترنت وكثرة عدد مستخدمي الإنترنت ومع غياب القدوة، وفي ظل التفكك الأسري الذي تعيشه بعض الأسر، وفي ظل غياب التمسك بالعادات والتقاليد والبعد عن مبادئ الدين الإسلامي الحديث، أصبح الشباب والأطفال يستخدمون مقاهي الإنترنت وذلك لمعاكسة البنات عن طريق المحادثة (الشات)، كما يستخدمونه بعض الشباب في مشاهدة بعض المواقع المخلة بالآداب العامة والمتعارضة مع مبادئ الدين الحنيف...

إننا نعيش في عالم مليء بتكنولوجيا حديثة تخترق راحة واطمئنان وسرية بيوتنا، فلا بد أن تكون لها بعض الآثار السلبية أو سوء الاستخدام مما جعل منها مشكلة حقيقية تستحق البحث، ومن أهم مشكلات التكنولوجيا هي جرائم الإنترنت.

فجرائم الإنترنت كثيرة ومتنوعة ويصعب حصرها، ولكنها بصفة عامة تشمل الجرائم الجنسية؛ كإنشاء المواقع الجنسية، وجرائم الدعارة أو الدعاية للشواذ، أو تجارة الأطفال جنسيًا، وجرائم ترويج المخدرات أو زراعتها، وتعليم الإجرام أو الإرهاب كصنع المتفجرات، إضافة إلى جرائم الفيروسات واقتحام المواقع.

فهناك ولا شك علاقة بين ارتكاب الأفعال الجنسية المحرمة والنظر إلى الصور الجنسية العارية، فالدين الإسلامي الحنيف حذر من ظاهرة النظر للعراة، لما تحدثه من تصدعات أخلاقية في الفرد والمجتمع.

ولعل من حكمة الدين الإسلامي ومعرفته بالغرائز البشرية التي يساهم الشيطان في تأجيجها ليوقع الإنسان فيما حرم الله، ولعظمة جريمة الزنا فإنه لم يحرم الزنا فقط بل حرم الاقتراب منه، فقال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ [الإسراء: ٣٢].

يقول القرطبي في تفسير هذه الآية: قال العلماء: قوله تعالى: ﴿ولا تقربوا الزنا ﴾أبلغ من أن يقول: ولا تزنوا فإن معناه فلا تدنوا من الزنا، فأي اقتراب من المحذور هو فعل محظور في حد ذاته، ومن ذلك مشاهدة المواد الجنسية فضلا عن الاشتراك في تلك القوائم الإباحية أو شراء مواد جنسية منها أو إنشائها على شبكة الانترنت، كل ذلك يعد من المشكلات الحقيقة للاستخدام السيئ لهذه التكنولوجيا، ولكن أكثرهم خطرًا هي إنشاء مثل هذه المواقع أو الترويج لها؛ لأن من يقوم بمثل هذا الفعل يكون ضرره واقعٍ على الآخرين، ويدخل فاعله في وعيد الله عز وجل حين قال سبحانه: ﴿إِنَّ

الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [النور: ١٩].

وهنا يعد الانحراف الجنسي عبر الإنترنت من الجرائم التي حرَّمها الدين الإسلامي ونبذها المجتمع الذي يبغي العلو والتقدم لشبابه وأمته، بالإضافة للانحرافات الأخرى مثل: اقتحام المواقع أو سرقتها أو إلحاق الضرر بأحدها، كل ذلك يعد من الجرائم التي حرَّمها الشرع وجرَّمها القانون، فيجب أن يبتعد عنها الشباب وغيرهم.

ولقد أثبتت العديد من الدراسات الغربية أن هذه المشكلة تحتاج إلى حل سريع قبل انهيار المجتمعات، في حين يحاول أعداء الإسلام استخدام هذا السلاح الفتاك في الدخول لكل أسرة وفي كل عقل طفل أو شاب مسلم وتشكيله بالصورة التي يريدونها.

مثال: يوجد مثال حي لمخاطر مشاهدة المواد الإباحية وللنتائج الوخيمة وتفشي الإجرام نتيجة الانغماس في مواد الدعارة، وهذا المثال هو مثال القاتل السفاح الذي ذاع صيته في كل أنحاء أمريكا والمعروف باسم تيد بانديTed Bundy ، وكان هذا الرجل من بيت محافظ وكان عضوًا في الكشافة وطالب قانون، وشابًّا وسيمًا وجذابًا وخلوقًا، لقد تم القبض على هذا السفاح بعد أن اختطف وعذب وشوه وقتل أكثر من ٤٠ امرأة، وكل هذه الجرائم كانت تابعة لمشاهدت مثل هذه المواد بالإضافة عدم وجود عقيدة سوية، فكان مثل هذا السفاح المتوحش.

تذكرة:

قال الله تعالى: ﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [النور: ٣١].

همسة من القلب:

تأكدي أن هذه التقنية الجديدة –الإنترنت– تعد ثورة ثقافية مهمة، ومع ذلك يوجد فيها الكثير من الآفات، فاحرصي على أن تأخذي ما ينفعك، وتجنبي الآفات التي توجد فيها؛ لأن في النهاية أنت الخاسرة، فلا تلومي إلا نفسك.

قيمي نفسك

هل تعتقدين أنك على الطريق الصحيح؟ لكي تعرفي أنك على طريق السعادة فينبغي أن تكون الإجابة بنعم على التساؤلات التالية:

- هل توجد لديك معارف ومعلومات متنوعة؟

إذا كانت الإجابة بنعم فحاولي اختبار نفسك في التساؤلات التالية:

- هل تجدين التعامل مع الحاسب الآلي في برامج مفيدة؟
- هل تجدين لغة أخرى غير العربية؟
- هل تمارسين رياضة أو تجدين السباحة؟
- هل تملكين معلومات متنوعة في مجالات كثيرة؟

إن كانت الإجابة بلا على تساؤل من التساؤلات السابقة فاعلمي أنك تستهلكين الكثير من الوقت فيما لا يفيدك، فأسرعي بإدارك نفسك قبل فوات الأوان واقرئي وتعلمي.

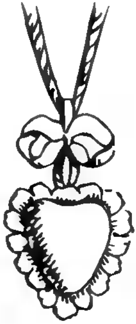
نموذج يجب أن تعرفه كل فتاة

لقد رأى النبيُّ صلى الله عليه وسلم ليلة الإسراء شيئًا من نعيمها، فحدَّث به أصحابه، فقال لهم فيما رواه البيهقي: «**كانت الليلة التي أسري بي فيها أتت عليَّ رائحة طيبة، فقلت: يا جبريل، ما هذه الرائحة الطيبة؟ فقال: هذه رائحة ماشطة ابنة فرعون وأولادها، قال: قلت: وما شأنها؟ قال: بينا هي تمشط ابنة فرعون ذات يوم إذ سقطت المدرى من يديها، فقالت: بسم الله، فقالت لها ابنة فرعون: أبي؟ قالت: لا، ولكن ربي ورب أبيك الله، قالت: أخبره بذلك؟ قالت: نعم، فأخبرته فدعاها فقال: يا فلانة، وإن لك ربًّا غيري؟ قالت: نعم، ربي وربك الله، فأمر ببقرة من نحاس فأحميت ثم أمر بها أن تلقى هي وأولادها فيها، قالت له: إن لي إليك حاجة، قال: وما حاجتك؟ قالت: أحب أن تجمع عظامي وعظام ولدي في ثوب واحد وتدفننا، قال: ذلك لك علينا من الحق، قال: فأمر بأولادها فألقوا بين يديها واحدًا واحدًا إلى أن انتهى ذلك إلى صبي لها مرضع وكأنها تقاعست من أجله، قال: يا أمه، اقتحمي، فإن عذاب الدنيا أهون من عذاب الآخرة، فاقتحمت**» أو كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم.

جائزة لكل بنت

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «ليس من عبد يقول: لا إلـه إلا الله مائـة مرة إلا بعثه الله تعالى يوم القيامة ووجهه كالقمر ليلة البدر، ولا يرفع لأحـد يومئذ عمل أفضل من عمله إلا من قال مثل قوله أو زاد». رواه الطبراني عن أبي الدرداء رضي الله عنه.

وقال النبي صلى الله عليه وسلم: «ليس يتحسر أهل الجنـة عـلى شيء إلا على ساعة مرت بهم لم يذكروا الله عز وجل فيهـا». رواه الطـبراني والبيهقـي عن معاذ رضى الله عنه.



تمرينات عملية

أرجو أن تتأملي معي هذه الموضوعات التالية، مع محاولة تقييم الذات:

- ما أهمية وجودنا في وسط أسرة ومجتمع؟
- ما هي مهارات التعامل مع الآخرين؟
- هل يوجد في حياتك معوقات تعوقك من التعامل السوي مع غيرك؟
- هل يوجد في شخصيتك مشكلات أو اضطربات نفسية؟
- هل تشعرين بعدم توازن مع الآخرين في التعامل معهم؟

والآن: يمكن أن تذكري أهم الاستفادات العملية مما سبق:

....

....

....

....

....

....

الوقاية من المشكلات

يوجد في الحياة كثير من المعوقات التي تُحدث أحيانًا بعض المشكلات، فكيف تقي البنات أنفسهن من هذه المشكلات؟

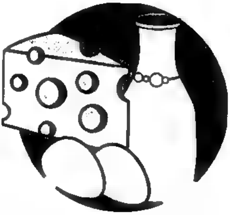
الإجابة:

ينبغي أن نتذكر دائمًا أن الوقاية خير من العلاج في كل شيء، وبالتالي فيما يلي بعض النصائح لكل فتاة تساعدها على وقاية نفسها من الوقوع في المشكلات ومنها:

- تقبل الشخص لذاته، وتفهم طبيعة قدرات الشخص وإمكاناته.
- التقليل من الطموحات لتتناسب مع الواقع.
- مد جسر التواصل والحوار البناء مع الأهل والرفاق والأشخاص المحيطين.
- تنظيم أوقات الدراسة في المنزل وتنمية الهوايات والاستفادة من أوقات الفراغ.
- حسن اختيار الأصدقاء والابتعاد عن أصدقاء السوء.
- ممارسة التمارين الرياضية وتبني سلوكيات أكثر صحة.
- تجنب ممارسة العادات الضارة؛ كالتدخين والحياة الرتيبة المملة.

- المبادرة بالاستشارة وأخذ النصيحة في حالة القلق من أي مشكلة كانت صحية أو نفسية أو اجتماعية.

- الاهتمام بتناول الغذاء المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية، وتجنب الإكثار من تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية.



حماية البنات لانفعالاتهم الشخصية

علمنا أن انفعالات الشخص أحيانًا تقوده إلى أشياء إما ضارة أو نافعة، أريد أن أعرف ما هي النصائح التي يمكن بها حماية الانفعالات الشخصية؟

الإجابة:

تفوق الآثار السيئة للانفعالات آثارها الحسنة، ولذلك أصبح لزامًا علينا أن نرعى النمو الانفعالي وأن نوجهه وجهته الصحيحة.

هذا، وتتلخص أهم الأسس النفسية للرعاية الصحيحة فيما يلي:

١ - **الثقة بالنفس**: هي خير وسيلة للتغلب على المخاوف التي تنشأ من شعور البنت بضعفها وعجزها تجاه النواحي العلمية والاجتماعية والفهم الصحيح للموقف وللنمو الانفعالي المحيط بها يساعد البنت على بناء ثقتها بنفسها، وتزداد هذه الثقة كلما ازداد تدريبها على المواقف المماثلة، وهكذا تستطيع أن تُحكِّم عقلها ولا تندفع وراء نزواتها، وأن تتخفف من مخاوفها وقلقها وارتباكها، وقد تغضب البنت أحيانًا لفشلها وعجزها، وقد يساعدها التدريب أيضًا على النجاح فيما تهدف إليه وعلى التخفف من ثورة غضبها، وهكذا تزداد ثقتها بنفسها ويستطرد بها النمو الانفعالي نحو اكتمال النضج.

ومن الوسائل الناجحة تجاه ثقة البنت بنفسها احترام الناس لآرائها، وتقبل مساعدتها بقبول حسن، وتدريبها على القيام بتدبير أمورها المهمة، وتنظيم خططها بنفسها، وتكوين قراراتها وأحكامها وتهيئتها لرؤية الأخطاء على أنها خطوات إيجابية في سبيل الهدف وأنها ليست عوائق تحول بينها وبين غاياتها.

وهكذا تستطيع الفتاة أن تثق بنفسها وهي تمضي في أخطائها متخففة منها شيئًا فشيئًا حتى تصل إلى غاياتها.

٢- الانتصار على مخاوف الطفولة: البنت التي تتلكأ في نموها وتحيا بانفعالاتها المختلفة في إطار طفولتها، وتظل تخشى الظلام وتضرب الناس في غضبها تعد متأخرة أو بعيدة عن المستوى الصحيح للنضج الانفعالي والاتزان العاطفي، وهكذا تعتبر مخاوف الطفولة التي تظل تهيمن بقوتها على المراهقة مقياسًا لضعفها وتأخرها، ولا ضير على المراهقة أن تنتقل بمخاوفها من العالم الخارجي إلى عالمها الداخلي الذي يدور حول أفكارها وخيالاتها وتأملاتها؛ ذلك لأن هذه المخاوف تبقى مع الفتاة طول حياتها حتى مع أشد الناس تكيفًا لبيئته، وإنما الضير كل الضير أن يقف النمو الانفعالي بالمراهقة عند حدود طفولتها ولا تكاد تجاوزها في قليل أو كثير.

ومن الخير للبنت أن تتخفف تمامًا من المخاوف المادية، والرعاية الرشيدة الحكيمة هي التي تأخذ بيدها في هذه المسالك وتفتح أمام ناظرها هذه الآفاق الجديدة للحياة.

٣- الفكاهة المرحة: رب فكاهة عابرة في موقف عصيب خير علاج للتوتر النفسي الذي يصاحب الأزمات الانفعالية المختلفة، والبنت التي

ترى الجوانب السارة في حياتها وتدركها إدراكًا صحيحًا وتستمتع بها في حينها حري أن تنأى بنفسها بعيدًا عن أغلب ما يعوق نموها الوجداني، وأن تنتصر بمرحها على مشاكلها وأحزانها.

والفكاهة في جوهرها حالة انفعالية تهدف إلى تخفيف حدة التوتر النفسي الذي يبدو في الكآبة والملل والأزمات المختلفة، وهي لذلك تنحو بالفتاة نحو التباين المضحك القائم بين عناصر الموقف المدرك وتجعلها تشعر بالسمو والرفعة وعلو المنزلة والمكانة، وغالبًا ما يعقبها اتزان هادئ جميل وراحة ممتعة.

٤- الاستمتاع الفني: الاستمتاع بالجمال في أي صورة من صوره في الطبيعة والشعر والأدب والرسم والتصوير وغيرها هو خير ما تسمو إليه انفعالاتنا المختلفة، والبنت التي ترهب مشاعرها حتى تدرك وتفهم وتستجيب وجدانيًا للأعمال الفنية الخالدة في هذا الكون ترقى سريعًا نحو النضج العاطفي الانفعالي الصحيح.

٥- المرونة والضبط: المرونة خير علاج للكآبة وخير وسيلة للتخفف من الأزمات الانفعالية الحادة، وتعتمد هذه المرونة الانفعالية على مستوى النضج، وعلى مدى اتساع الخبرة الانفعالية وتعدد مناحيها وجوانبها، والعاقلة هي التي تدرك متى تنحني للعاصفة الهوجاء في مرونة وتسر وتضبط انفعالاتها حتى تمر ولا تثور في وجهها فتتحطم.

وهكذا يصبح حد المرونة والحلم ضبط النفس عند هيجان الغضب وثورة الانفعال، ولا يعني هذا كبتها أو قمعها، ومن الأمثلة العربية المألوفة قولهم: احتمال السيئة خير من التحلي بصورتها، والإغضاء عن الجاهل خير من مشاكلته.

العادات الأكثر فاعلية

يوجد عندي بعض العادات لا أستطيع أن أتخلص منها وتسبب لي أحيانًا مشكلات كبيرة، فكيف تتحول هذه العادات إلى مهارات مفيدة؟

الإجابة:

تقول العادة عن نفسها: أنا رفيقتك الدائمة، أنا أكبر مساعديك أو أثقل أعبائك، سوف أدفعك نحو النجاح أو أجرك إلى الفشل.

يسهل عليك إدارتي فقط إذا كنت حازمًا معي، أرني بالضبط كيف ترغب في عمل شيء ما، وبعد دروس قليلة سوف أفعله لك تلقائيًّا.

إنني خادمة جميع العظماء، وللأسف جميع الفاشلين أيضًا. العظماء أنا من جعلتهم عظماء، والفاشلون أنا كنت سبب فشلهم.

أنا لست آلة، رغم أنني أعمل بنفس دقة الآلة، بالإضافة إلى ذكاء البشر. يمكنك أن تستخدمني لتحقيق نفع، ويمكنك أن تستخدمني في التدمير، هذا لا يُشكِّل فارقًا بالنسبة لي.

خذني، دربني، كن حازمًا معي، وسوف أجلب لك العالم وأصفّه بين يديك. كن متساهلًا معي وسوف أدمرك.

من أنا؟!

أنا شيء جُعل به الصالحون في الجنة والعاصون في النار.

أنا العادة..

فعندما بحثنا في طريق الفاعلية وجدنا صخرة عظيمة تعترض الطريق وهي العادة، فلا يسهل على الإنسان أن يُغيِّر شيئًا قد تعوَّد عليه إلا بعد جهد وعناء، فالذي يتعود على شيء يمكن أن يظل عليه حتى الموت، اسمعي قول ابن القيم -رحمه الله-: «من عاش على شيء مات عليه، ومن مات على شيء بُعث عليه». فعاداتك تظل معك حتى عند البعث.

معارك وهزيمة:

تخوض الكثيرات من البنات معارك نفسية، ومع الأسف تبدو الهزيمة في أصواتهن وعدم الأمل في النجاح والفاعلية وتغير العادة.

يقلن: هناك الكثير جدًّا مما يجب إنجازه، ولكن لا يوجد وقت كافٍ، إن لديَّ المدرسة والواجب والعمل والأصدقاء، والأسرة قبل كل شيء آخر، إنني مرهقة ومجهدة تمامًا ... النجدة!

لا أستطيع حفظ القرآن، وكلما حاولت فشلت، فأنا فاشلة ولن أفلح أبدًا.

كيف يمكنني أن أشعر بالرضا عن نفسي في الوقت الذي لا أستطيع أن أبدو فيه مساوية ومضارعة لمن هم مثلي؟! في كل مكان أذهب إليه أرى أن فتاة أخرى أكثر مني ذكاءً أو جمالًا أو أكثر شهرة، ولا أستطيع أن أمنع نفسي عن التفكير .. فقط لو أن لي مثل شعرها أو عينيها أو ملابسها أو شخصيتها أو شهرتها؛ لكنت قد شعرت بالسعادة.

فشلت في إرضاء والديَّ .. أعرف أنني لا أعيش بالطريقة التي تنبغي .. كل تصرفاتي سيئة .. كل ما يمكنكِ أن تتخيله، ولكنني عندما أكون مع أصدقائي أستسلم وأفعل ما يفعله الآخرون وحسب، لقد بدأت نظام تغذية آخر أعتقد أنه الخامس هذا العام، إنني أرغب بحق في التغيير، ولكن ينقصني التنظيم للالتزام بالتغيير، في كل مرة أبدأ فيها نظامًا جديدًا يكون لديَّ أمل ولكنه لوقت قصير فحسب قبل أن أنسق النظام الجديد، ومن ثم أشعر بشعور فظيع.

إنني متقلبة المزاج، وغالبًا ما أشعر بالاكتئاب، ولست أدري ماذا أفعل حيال ذلك؟!

تلك المشكلات حقيقية، ولا يمكنك أن تتجنب الحياة الحقيقية، لذا ما كنت لأحاول ذلك، وبدلًا من هذا سوف أمنحك مجموعة من الأدوات لمساعدتك على التعامل مع الحياة الحقيقية .. ما تلك الأدوات؟ إنها العادات السبع للفتيات الأكثر فعالية، أو دعينا نطلق عليها: السمات السبع التي يشترك في امتلاكها الفتيات السعداء الناجحون في جميع أنحاء العالم.

الآن: لابد وأنك تتساءلين: ما هي تلك العادات؟ لذا فيمكنني كذلك أن أنهي حالة الحيرة والتساؤل التي تنتابك، وها هي إليكِ متبوعة بشرح موجز:

العادات السبع:

- العادة [١]: كوني مبادرة.

تولي مسئولية حياتك.

- العادة [٢]: حددي أهدافك ذهنيًا مسبقًا.

حددي رسالتك وأهدافك في الحياة.

- العادة [٣]: صفي الأولويات أولًا.

حددي أولوياتك، وقومي بإنجاز أكثر الأمور أهمية أولًا.

- العادة [٤]: فكري بأسلوب فوز - فوز.

امتلكي موقفَ [كل شخص يمكن أن يفوز].

- العادة [٥]: اسعي أولًا إلى أن تفهمي، ثم أن تكوني مفهومة.

أنصتي إلى الناس بصدق وإخلاص.

- العادة [٦]: تعاوني.

اعملي مع الآخرين لتحقيق المزيد.

- العادة [٧]: جددي نفسك.

جددي نفسك بانتظام وبخطة ثابتة.

الآن تلاحظين أن هذه العادات تبني إحداها الأخرى؛ فالعادات (١، ٢، ٣) تتعلق بالسيطرة على الذات، إننا ندعو ذلك «النصر الخاص»، والعادات (٤، ٥، ٦) تتناول العلاقات الشخصية والعمل الجماعي، ونحن ندعو ذلك «النصر العام».

عليكِ أولًا أن تحكمي السيطرة على ذاتك قبل أن يمكنك أن تصبحي لاعبة جيدة في فريق عمل، وهذا هو السبب في أن يأتي النصر الشخصي قبل

النصر العام، والعادة الأخيرة -العادة ٧- هي أن تفهمي ما هو عكسها، لذا إليك نقائض العادات من الأولى إلى السابعة.

العادات السبع الأكثر قهرًا للفتيات:

- العادة [١]: تصرفاتك عبارة عن ردود أفعال.

فعدم حفظي للقرآن يرجع إلى المعلمة، وعدم نجاحي في الدارسة يرجع إلى المدرسة، تصرفاتي الخطأ ترجع لوالديَّ فهما لم يهتما بي، علاقتي سيئة بجيراني لأنهم مزعجون.

- العادة [٢]: لا تحددي أهدافك ذهنيًّا مسبقًا.

لا تفكري في الغد ولا تضعي خطة ولا تحددي أهدافك.

- العادة [٣]: صفي الأولويات أخيرًا.

أيًا كانت الأمور أكثر أهمية في حياتك، فلا تقومي بها حتى تكوني قد قضيتِ وقت الترفيه.

- العادة [٤]: فكري بأسلوب فوز - خسارة.

تذكري دائمًا أنه إذا نجح الآخرون فأنت فاشلة.

- العادة [٥]: اسعي أولًا إلى التحدث، ثم تظاهري بالإنصات.

- العادة [٦]: لا تتعاوني.

إن العمل الجماعي ليس لذوي الذكاء المرتفع وليس له طائل.

- العادة [٧]: أرهقي نفسك واستنزفي قواك.

ذاكري طوال الليل قبل الامتحان، ولا تأخذي قسطًا من الراحة.

وكما ترى فإن العادات المذكورة هي وصفات للكارثة والفشل، ومع ذلك فإن الكثير من ينغمس في ممارستها، وبناءً على هذا فلا عجب أن الحياة يمكن بحق أن تصبح رديئة وبغيضة فلا تنجحين في أي عمل.

ما هي العادات؟ وما أثرها؟

العادات هي أمور نقوم بها مرارًا وتكرارًا، ولكننا لا ندرك عاداتنا معظم الوقت .. إنها تعمل وتوجهنا أوتوماتيكيًا.

بعض العادات واجبة مثل:

- الطاعات والصلوات على وقتها.

- احترام الآخرين.

- طاعة الوالدين.

وبعضها بغيضة مثل:

- الوقوع في المعاصي والذنوب.

- السلبية.

- الشعور بالدونية والتبعية.

بناءً على ماهيتها، فإن عاداتنا إما أن تبنينا وإما أن تحطمنا .. إننا نصبح ما نفعله مرارًا وتكرارًا، ويعبر الكاتب صامويل سمايلز Samal Smiles عن ذلك بقوله:

- ازرع فكرة .. وسوف تحصد فعلًا.

- ازرع فعلًا .. وسوف تحصد عادة.

- ازرع عادة .. وسوف تحصد شخصية.

- ازرع شخصية .. وسوف تحصد مصيرًا.

وقد أخبرنا بذلك النبي المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم منذ أكثر من ألف وأربعمائة سنة في حديث بيَّن فيه الصدق والكذب؛ قال صلى الله عليه وسلم: «**إن الرجل ليصدق ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقًا، وإن الرجل ليكذب ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذابًا**».

فإذ صدق الفرد واعتاد الصدق أصبح شخصية صادقة، ومصيره الجنة، أما إذا كذب الفرد واعتاد الكذب أصبح شخصية كاذبة، ومصيره النار.

وتأكدي أنك أقوى من عاداتك، ويمكنك أن تغيريها، على سبيل المثال: حاولي ثني ذراعيك ثم حاولي ثنيهما في الاتجاه المعاكس، كيف يبدو هذا غريبًا للغاية؟! أليس كذلك؟! ولكن إذا ثنيتيهما في الاتجاه المعاكس لمدة ثلاثين يومًا متصلة، لن يبدو الأمر غريبًا، وهكذا.

عظماء في تاريخ التغير:

سحرة فرعون:

انظري عندما أرسل لهم فرعون ليقيم منافسة بينهم وبين سيدنا موسى لإبطال نبوة سيدنا موسى، قال تعالى: ﴿فَلَمَّا جَاء السَّحَرَةُ قَالُوا لِفِرْعَوْنَ أَئِنَّ لَنَا لأَجْرًا إِن كُنَّا نَحْنُ الْغَالِبِينَ﴾ [الشعراء: ٤١].

وعندما رأوا برهان نبوة سيدنا موسى تغيرت قلوبهم؛ فاستقر فيها الإيمان وطرد منها الكفر، وتغيرت أفعالهم وأقوالهم وحياتهم، ليس هذا فحسب، بل تحملوا العذاب حتى الموت، قال تعالى: ﴿فَأُلْقِيَ السَّحَرَةُ سَاجِدِينَ * قَالُوا آمَنَّا بِرَبِّ الْعَالَمِينَ * رَبِّ مُوسَى وَهَارُونَ * قَالَ آمَنتُمْ لَهُ قَبْلَ أَنْ آذَنَ لَكُمْ إِنَّهُ لَكَبِيرُكُمُ الَّذِي عَلَّمَكُمُ السِّحْرَ فَلَسَوْفَ تَعْلَمُونَ لأُقَطِّعَنَّ أَيْدِيَكُمْ وَأَرْجُلَكُم مِّنْ خِلَافٍ وَلأُصَلِّبَنَّكُمْ أَجْمَعِينَ * قَالُوا لا ضَيْرَ إِنَّا إِلَى رَبِّنَا مُنقَلِبُونَ﴾ [الشعراء: ٤٦-٥٠].

مصعب بن عمير الصحابي الجليل الذي تحولت حياته تحولًا تامًّا بعد إسلامه، فكان في أهله مرفهًا ومنعمًا، لا يلبس إلا الحرير، وبالطبع الذي يتعود على ذلك يصعب عليه التغير، ولكن انظري عندما مات كانت لديه بُردة ليس له غيرها، فكفن فيها، فكانت إذا غطوا بها رأسه بدت قدماه، وإذا غطوا بها قدميه بدت رأسه.. فكيف تحوَّل؟!

العادات السبع يمكن أن تساعدك على ما يلي:

- التحكم في مسار حياتك.
- ثقتك بنفسك.
- تحسين علاقاتك مع أصدقائك.
- السعادة الحقيقة.
- اتخاذ قرارات أكثر ذكاء.
- التغلب على العادات السيئة.
- التغلب على الإهمال وتضييع الوقت.
- تحقيق التوازن بين دينكِ ودنياكِ.

نصيحة مهمة:

تذكري أنه ما كان لله دام واتصل، قال هشام بن عبد الملك يصف الخليفة الراشد الخامس: «ما أحسب عمر بن عبد العزيز خطا خطوة إلا وله فيها نية».

فاجعلي في هذا التغير نية لله تعالى، وقتها ثقي أن الله سوف يعينك على تغيير نفسك وشخصيتك، وسوف يدوم هذا الأمر، ولكن إذا كان التغيير لمجرد التغيير أو للدنيا فقد يحدث ولكنه سيكون وقتيًّا وليس فيه بركة.

ومع استحضار نيتك تذكري قول الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ [العنكبوت: ٦٩].

فلا بد عليك من بذل الجهد حتى تحصدي الثمار، ولا بد من التحلي بالصبر حتى لا يتملككِ اليأس في منتصف الطريق فترجعي عما تقومين به، فبالصبر والاجتهاد ووجود النية يأتي كل الخير[١].

---

(١) www.islammemmo.com

نموذج لفتاة متميزة

في عام (١٩٩٥) تبدأ قصتنا مع هذه الفتاة حيث لأول مرة تستنشق رئتاها نسمات أرض الحرمين الدافئة .. كانت نفسها شديدة الجيشان في ذلك الحين.

تذكرت الليالي الماضية التي قضتها في جزيرة «مندناو» الفلبينية تنسج خيوط حلمها .. في القدوم إلى مهبط الوحي.

وبدعاء خالص ملح جاءتها البعثة على بعد شوق طويل .. وتم ترشيحها للانتساب في معهد اللغة بجامعة أم القرى في مكة المكرمة .. مرَّ طيف الذكرى رماديًّا كئيبًا .. وهي تتذكر لحظات توديعها للأنشطة التي كانت تقيمها في مركز الإصلاح الإسلامي في مندناو .. وحلقات القرآن التي كانت تديرها لتحفيظ أبناء المسلمين القلائل.

همة عجيبة تلك التي تحملها بين جنبيها .. والتي دفعتها لإكمال سيرها في طريق الدعوة .. فالتحقت بمركز الجاليات الإسلامية بمكة لتقوم بإلقاء الدروس والمحاضرات بلهجة عربية متقنة، كما التحقت كعضو متطوع بجمعية الأيتام الخيرية لتقوم بتحفيظ كتاب الله للأيتام، وهي مع هذا كله تقوم بخدمة وإعالة والدتها المريضة التي أبت إلا أن ترافقها.

بقي أن أقول لكم: إن هذه الفتاة في عمر الزهور تعلو محياها ابتسامة مشرقة .. وتحمل بين جنبيها همة تناهز الجبال في حجمها .. وترسم أهدافًا سامية تناهز النجوم في سموها.

همسة من القلب:

كوني ملتزمة بحجابك .. محتشمة في لباسك .. وسخري الطاقة التي حباك الله بها في خدمة دينك .. لا تقولي: ماذا أفعل؟ أو أنا فتاة واحدة فماذا أقدم لدين عظيم؟!

نعم أنت فتاة واحدة .. لكنك قد تحملين همة ألف فتاة .. الأمر بسيط .. فقط ابدئي بإصلاح نفسك أولًا، ثم أصلحي من حولك قدر المستطاع، وقدمي كل ما لديك في سبيل إعلاء كلمة الحق ونصرة هذا الدين.

الإسلام منهج علاج

كيف أشعر أن الإسلام يساعدني على التخلص من مشكلاتي وأحزاني؟

الإجابة:

يقول د/ وهبة الزحيلي: الإسلام وشرائعه خير كلُّه، ورحمة كلُّه، ومصلحة كلُّه، وفضل ونعمة مسداة كلُّه، مَن دان به رشد، ومَن عمل به سعد، ومَن التزمه فاز ونجا، ومَن أعرض عنه أو انحرف زاغ وضلَّ، وتاه وشذَّ.

وكلُّ شيء في هذا الإسلام العظيم؛ من عقيدة قائمة على التوحيد الخالص، والتنزيه المطلق لله، وعبادة تصقل النفوس، وتهذب الطبائع، وتربي القلب، وتصحح الفكر، وتصلح الفرد والمجتمع، ومعاملة قائمة على الحقِّ، والعدل والميزان، والاستقرار، وأخلاق وفضائل تقوِّم الاعوجاج، وتلجم الأهواء والشهوات، وتنمي عواطف الحبِّ والودِّ والخير والسلام، وتحقق الاستقامة والرشد، وراحة النفس والضمير، وسلامة الأمة والجماعة ... كل هذه العقائد والعبادات، والأخلاق والمعاملات، ذات غايات سامية ومقاصد عالية، هدفها تهذيب النفس الإنسانية، وتربية الإنسان تربية قويمة صحيحة، توفِّر على العلماء والدولة والمعلمين ثروات كبرى، لا تحتاج إلا إلى شيء من التذكير والبيان، والتبسيط في تحديد الأهداف والسمات المميزة لها.

وهذا واضح كل الوضوح، ففي جانب العبادات المفروضة في الإسلام -من صلاة وزكاة وصيام وحجّ على سبيل المثال- حصر دقيق لغاياتها في القرآن، يدور حول التقويم والتهذيب والتربية والإصلاح، ففي قوله تعالى عن الصلاة: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ﴾ [العنكبوت: ٤٥] بيان الغاية التربوية منها.

وفي قوله سبحانه عن الزكاة: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا﴾ [التوبة: ١٠٣] إرشاد لجانب التطهير وتزكية النفوس وتخليصها من آفات البخل والشح، وإنقاذ المستضعفين من الفقراء والمساكين من ذلّ الحاجة والضعف والعوز.

وفي قوله عزَّ وجلَّ عن صيام شهر رمضان: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣] بيان صريح لثمرة الصوم وفائدته العظمى، وهي إعداد النفس لتقوى الله، بترك الشهوات المباحة والمحظورة، وتقويم النفس وتربيتها وتزكيتها، والالتزام بالمأمورات الإلهية، واجتناب المنهيات.

فهذه كلها غايات تربوية سامية تتحقق بممارسة العبادات، ومنها فريضة الحجِّ بدءًا من رحلة المغادرة للوطن ثم العودة إليه، وهذه الرحلة تدريب عملي ميداني على آداب الإسلام وأخلاقه، وتجرد خالص للعبادة، وإظهار شامل للطاعة المطلقة، وتصفية الأعمال من شوائب المادة وآصار الدنيا ومغرياتها، وتعلقات الحياة الرغيدة ومفاتنها، وتجوال الفكر العميق في تقديس الله -تعالى- وجلاله وعظمته، وتحقيق -كغيره من العبادات- لمنافع الدين والدنيا والآخرة.

دعاء للشفاء والرحمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لا إله إلا الله الملك الحق المبين، لا إله إلا الله العدل اليقين، لا إله إلا الله ربنا ورب آبائنا الأولين، سبحانك إني كنت من الظالمين، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحي ويميت وهو حي لا يموت، بيده الخير وإليه المصير، وهو على كل شيء قدير.

لا إله إلا الله إقرارًا بربوبيته، سبحان الله خضوعًا لعظمته، اللهم يا نور السموات والأرض، يا عماد السموات والأرض، يا جبار السموات والأرض، يا ديان السموات والأرض، يا وارث السموات والأرض، يا مالك السموات والأرض، يا عظيم السموات والأرض، يا عالم السموات والأرض، يا قيوم السموات والأرض، يا رحمن الدنيا ورحيم الآخرة.

اللهم إني أسألك، أن لك الحمد، لا إله إلا أنت الحنان المنان، بديع السموات والأرض، ذو الجلال والإكرام، برحمتك يا أرحم الراحمين.

بسم الله أصبحنا وأمسينا، أشهد أن لا إله إلا الله وأن محمدًا رسول الله، وأن الجنة حق، والنار حق، وأن الساعة آتية لا ريب فيها، وأن الله يبعث من في القبور.

الحمد لله الذي لا يرجى إلا فضله، ولا رازق غيره، الله أكبر ليس كمثله شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع البصير.

اللهم إني أسألك في صلاتي ودعائي بركة تطهر بها قلبي، وتكشف بها كربي، وتغفر بها ذنبي، وتصلح بها أمري، وتغني بها فقري، وتذهب بها شري، وتكشف بها همي وغمي، وتشفي بها سقمي، وتقضي بها ديني، وتجلو بها حزني، وتجمع بها شملي، وتبيض بها وجهي.

يا أرحم الراحمين، اللهم إليك مددت يدي، وفيما عندك عظمت رغبتي، فاقبل توبتي، وارحم ضعف قوتي، واغفر خطيئتي، واقبل معذرتي، واجعل لي من كل خير نصيبًا، وإلى كل خير سبيلًا برحمتك يا أرحم الراحمين.

اللهم لا هادي لمن أضللت، ولا معطي لما منعت، ولا مانع لما أعطيت، ولا باسط لما قبضت، ولا مقدم لما أخَّرت، ولا مؤخر لما قدمت. اللهم أنت الحليم فلا تعجل، وأنت الجواد فلا تبخل، وأنت العزيز فلا تذل، وأنت المنيع فلا ترام، وأنت المجير فلا تضام، وأنت على كل شيء قدير.

اللهم لا تحرمني سعة رحمتك، وسبوغ نعمتك، وشمول عافيتك، وجزيل عطائك، ولا تمنع عني مواهبك لسوء ما عندي، ولا تجازني بقبيح عملي، ولا تصرف وجهك الكريم عني برحمتك يا أرحم الراحمين.

اللهم لا تحرمني وأنا أدعوك، ولا تخيبني وأنا أرجوك، اللهم إني أسألك يا فارج الهم، ويا كاشف الغم، يا مجيب دعوة المضطرين، يا رحمن الدنيا، يا رحيم الآخرة، ارحمني برحمتك يا أرحم الراحمين.

اللهم لك أسلمت، وبك آمنت، وعليك توكلت، وبك خاصمت، وإليك حاكمت، فاغفر لي ما قدمت وما أخرت، وما أسررت وما أعلنت، أنت المقدم وأنت المؤخر، لا إله إلا أنت الأول والآخر والظاهر و الباطن، [illegible] العظيم.

اللهم آت نفسي تقواها، وزكها أنت خير من زكاها، أنت وليها ومولاها، يا رب العالمين، اللهم إني أسألك مسألة البائس الفقير، وأدعوك دعاء المفتقر الذليل، لا تجعلني بدعائك رب شقيًا، وكن بي رءوفًا رحيمًا يا خير المئولين، يا أكرم المعطين، يا رب العالمين. اللهم رب جبريل وميكائيل وإسرافيل وعزرائيل، اعصمني من فتن الدنيا ووفقني لما تحب وترضى، وثبتني بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة، ولا تضلني بعد أن هديتني، وكن لي عونًا ومعينًا وحافظًا وناصرًا. آمين يا رب العالمين.

اللهم استر عورتي واقبل عثرتي، واحفظني من بين يدي ومن خلفي، وعن يميني وعن شمالي، ومن فوقي ومن تحتي، ولا تجعلني من الغافلين. اللهم إني أسألك الصبر عند القضاء، ومنازل الشهداء، وعيش السعداء، والنصر على الأعداء، ومرافقة الأنبياء، يا رب العالمين. آمين يا أرحم الراحمين.

اختبري ثقافتك

فيما يلي نماذج من الأسئلة الثقافية، إذا وجدت نفسك على معرفة بها، فهذا مؤشر على ما لديك من ثقافة ومعلومات، وإذا كان لا يوجد لديك إجابات فاعلمي أنك في حاجة ماسة للقراءة والاطلاع؛ فبادري واستمري ...

١- ما هو الحيوان الذي ينام واقفًا؟	الحصان.
٢- ما هي عاصمة ليبيا؟	طرابلس.
٣- من هو الشيء الذي نأكله قبل أن يولد وبعد أن يموت؟	الدجاج.
٤- ما هي عاصمة أفغانستان؟	كابول.
٥- ما أطول الحيوانات عمرًا؟	السلحفاة.
٦- ما هو الشيء الذي فوق لحمه؟	البيضة.
٧- ما هي أكبر قارة في العالم؟	آسيا.
٨- لماذا ينطفئ عود الكبريت بالنفخ؟	لأننا نطرد الأكسجين الذي يساعد على الاشتعال.
٩- من النبي الذي ليس له أب وله أم؟	سيدنا عيسى.

١٠- من الذي تربى في بيت عدوه؟	سيدنا موسى.
١١- كم يستطيع الجمل العطشان أن يشرب؟	١٣٠ لترًا من الماء.
١٢- ما هو الحيوان الذي يستطيع الطيران للخلف؟	طائر البطريق.
١٣- ماهر خلف راشد وراشد خلف ماهر كيف يصح ذلك ؟	إذا وقفا ظهرًا لظهر.
١٤- ما هي عاصمة المغرب؟	الرباط.
١٥- الماء أصلي والماء يميتنى فمن أنا؟	الثلج.
١٦- ما هي عاصمة السعودية؟	الرياض.
١٧- كم عدد أصابع القطة؟	١٨.
١٨- ما هو الشيء الذي لا يمكن تبريده حتى لو وضع في ثلاجة؟	الفلفل.
١٩- أوله في لبنان وآخره في استانبول؟	حرف اللام.
٢٠- أول طائر عمل كساعي بريد؟	الهدهد.
٢١- من هي أخت خالك وليست خالتك؟	أمك.

السعادة الحقيقية

اتمنى أن أفهم الآن معنى السعادة الحقيقية؟

الإجابة:

الحقيقة التي لا يستطيع أحد أن ينكرها أن كل إنسان يبحث عن السعادة أو يتمنى أن يعيش في كنفها، فمنهم من يبحث عن السعادة في الدنيا فقط، ومنهم من عقل وتدبر فأخذ يبحث عن السعادة في الدنيا والآخرة وهذا هو المؤمن حقًا بالله وباليوم الآخر.

ولكن بالرغم من تطور الوسائل المادية والترفيهية وغيرها من الأشياء التي يبحث عنها كل إنسان ويعتقد أنها المصدر الوحيد لتحقيق السعادة، مثل: المال أو الجاه أو السلطان أو وسائل الإعلام، إلا أن من خلال الدراسات والأبحاث وجد أن العديد من هؤلاء الأشخاص الذي يظن الناظر إليهم أنهم هم أهل السعادة أو هم يتنعمون في كل أصناف السعادة، ولكن في الحقيقية اتضح أنهم هم أكثر من يعانون من الضيق والتوتر والاكتئاب والخوف والفزع وعدم الشعور بالأمان ...[1].

وفيما يلي تفسير مختصر لمعنى السعادة الحقيقة:

يقول البعض بأن السعادة هي إشباع للحاجات وخاصة تحقيق الذات.

---

(١) الشباب وتحقيق السعادة والنجاح، د/ سعد رياض، دار خالد بن الوليد، القاهرة.

ويرى سقراط أن السعادة هي الرضا.

فأفلاطون جعلها في فضائل النفس (الحكمة والشجاعة والعفة والعدالة) بغض النظر عن سلامة البدن، فالسعادة العظمى في النفس وحدها.

أما أرسطو فقد اعتبر السعادة هبة من الله تتكون من خمسة أبعاد هي:

- صحة البدن وسلامة الحواس.
- الحصول على الثروة وحسن استخدامها.
- النجاح في العمل وتحقيق الطموحات.
- سلامة العقل ورجاحة الفكر وصحة الاعتقاد.
- السمعة الطيبة والحصول على الثناء والتقدير والاستحسان من الناس.

ويقسم أرسطو السعادة إلى أربعة مراتب:

الأولى: سعادة النفس والجسم في طلب الملذات المحسوسة.

الثانية: سعادة النفس والجسم في طلب الملذات غير المحسوسة.

الثالثة: سعادة نحصل عليها من تحصيل العلم والمعرفة.

الرابعة: وهي أفضل مراتب السعادة، ونحصل عليها من عمل الخير المحض؛ أي من عمل الخير لأنه خير.

ولم يهتم علم النفس الحديث بماهية السعادة بقدر اهتمامه بكيف يكون الإنسان سعيدًا، ووضع كثير من علماء النفس مناهج وبرامج لتنمية الشعور

بالسعادة وتخفيف مشاعر القلق والتوتر والشقاء في الحياة، وذهبوا إلى أن سعادة الإنسان محصلة مشاعر الأمن والطمأنينة والكفاءة والجدارة والرضا عن النفس وعن الناس، والاستحسان والتقدير والاستمتاع بالعمل والإقبال على الحياة والإيمان. وهذا يعني أن السعداء هم المتمتعون بصحة نفسية.

يتفق علماء النفس على أربعة ركائز تقوم عليها سعادة الإنسان هي:

١ - سلامة الجسم ومعافاته من الأمراض، وكفاءة أعضائه في القيام بوظائفها.

٢ - الثقة في النفس وتنميتها وتحقيق كفاءتها في أعمال مفيدة، وحمايتها من الانحراف، وتزكيتها بإشباع حاجاتها بالقدر المناسب، وإلزامها بمسئوليتها في تنمية الحياة وتعميرها، والسعادة في العمل والجد والاجتهاد وليست في الكسل والفراغ، وفي الأعمال المفيدة الراقية وليست في الأعمال الضارة والشريرة، وفي عمل الواجبات وليس في التقاعس عنها، وفي الابتعاد عن الملذات المنحرفة، وليست في طلبها، فسعادة الإنسان في أعمال إنسانية راقية تحقق أهدافًا نبيلة، وليست في تحقيق أهداف دنيا، وتحصيل ملذات حسية زائلة.

٣ - حب الناس والحرص على سعادتهم، فالسعادة مشاعر إنسانية وأعمال خيّرة، فيها تضحية وإيثار وثقة في الناس، ومودة لهم واحترام متبادل.

٤ - الإيمان: فالشخص السعيد له دين يؤمن ويعتقد فيه، ويلتزم به، [illegible] حياتنا غنية مقنعة لها معنى، وإيماننا بالله إحدى القوى التي

نعيش بواسطتها، وعندما نستسلم لإرادة الله فينا تتحقق سعادتنا، ولا نهتز أمام النوائب، فحب الله وطاعة أوامره، وحفظ وصاياه يجعل حياتنا على ما يرام، فالشخص لا يقلق ولا يضطرب وهو يؤمن بأن الله مدبر الأمور، وبرعايته ولطفه ينتهي كل شيء بأفضل ما يمكن. فالإيمان يمنحنا الأمل والرضا والشجاعة، ويحمينا من القلق والتوتر، ويجعل للحياة معنى ويزيد من سعادتنا.

ويرى الشاعر أن السعادة هي التقوى بقوله:

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقي هو السعيد

المناعة النفسية

كيف يمكن للشخص أن يقوي من مناعته النفسية ليواجه ما يقابله من عوارض فيتغلب عليها؟

الإجابة:

توجد في حياتنا الكثير من العقبات التي تسبب لنا أحيانًا ضيقًا أو تحدث أزمة لبعض الوقت، وبالتالي يحتاج كل شخص أن يملك المؤهلات التي تساعده على أن يكون لديه مناعة نفسية من هذه العقبات، والمناعة النفسية تشبه المضاد الحيوي في الأمراض الجسمية.

وفيما يلي بعض النصائح في تقوية جهاز المناعة النفسية:

جهاز فيتر للمناعة النفسية:

ينبغي على الشخص أن يقنن بعض المفاهيم لديه ويحدد اتجاهه الصحيح منها، ومن هذه المفاهيم:

- **الاعتقادات:** فينبغي أن يكون اعتقاده صحيحًا وعقيدته ثابتة؛ لأنه مع العقيدة الضعيفة يكون الجزع وعدم الصبر والخوف من أقل المثيرات أو المؤثرات.

- **الاتجاهات:** ينبغي أن يكون للشخص اتجاه ثابت ومحدد ولا يكون متعدد الشخصيات أو الاتجاهات فيحدث له تذبذب وعدم ثبات والذي

- المشاعر: ينبغي أن يتحكم في مشاعره ولا يترك الآخرين أن يتحكموا في مشاعره.

- الآمال: ينبغي أن تكون الآمال على قدر الشخصية وإمكاناتها، ويكون الشخص واقعيًّا في طموحاته.

- التفكير: ينبغي أن يكون التفكير منطقيًّا وواقعيًّا، ويتجنب الشخص بقدر المستطاع التفكير الخيالي وغير قابل التحقيق.

- الخبرات: ينبغي أن يتحلى الشخص بالخبرات والمعلومات التي تساعده على التعامل مع الآخرين ومواصلة حياته بأمان؛ بشرط أن تتنوع هذه المعارف والمعلومات.

- الذكريات: ينبغي أن تكون ذكريات الشخص رصيدًا جيدًا يدفعه للأمام ولا تكون عقبة في حياته تحبطه وتجره للفشل والندم.

لماذا كل هذا؟

والآن تحتاجين أن تسألي نفسك هذه التساؤلات:

- لماذا لا تشعرين بذاتك وقيمتك في الحياة؟
- لماذا لا تشعرين بقيمتك كأنثى جميلة خلقها الله تعالى لتكون رحمة؟
- لماذا لا تسعين إلى تحقيق ذاتك في مجال من مجالات الحياة؟
- لماذا لا تتعاملين مع المواقف على قدرها؟
- لماذا لا تحلمين في حدود إمكاناتك؟
- لماذا لا تقاومين المشكلات والعثرات التي تقابلك؟
- لماذا لا تفهمين نفسك ومن حولك جيدًا؟
- لماذا لا تستمتعين بكل لحظة في حياتك؟
- لماذا لا تقومين بكل واجباتك على أحسن وجه؟
- لماذا تخافين من مجهول في علم الغيب يؤثر على سعادتك؟
- لماذا لا تشعرين أنك مكرمة بقواعد الإسلام؟
- لماذا لا تقولين لا لأصدقاء السوء؟
- لماذا لا تستثمرين وقتك كاملًا؟

- لماذا تساعدين غيرك ليلعب بعواطفك؟
- لماذا تأجلين عمل اليوم للغد؟
- لماذا لا تسفيدين من كل علم أو معرفة؟
- لماذا تتركين نفسك تحت تأثير الإعلانات ووسائل الإعلام؟
- لماذا لا تعيشين سعيدة في كل الأوقات؟
- لماذا أنت متمردة على واقعك وحياتك؟
- لماذا لا تساعدين غيرك على نيل النجاح والسعادة؟
- لماذا تهربين من مسئولياتك وتتركيها لغيرك؟
- لماذا تشعرين بأنك مظلومة في الحياة؟
- لماذا تنظرين لغيرك نظرة حسد أو على أنها أفضل منك؟
- لماذا تعيشين بمشكلاتك ولا تحاولين حلها؟
- لماذا لا تنمين نفسك وعقلك وفكرك باستمرار؟
- لماذا لا تخافين على قلبك من الكذب والحقد والغيبة والنميمة؟
- لماذا تتكبرين على أقرانك أو المحطين بك؟
- لماذا لا تقاومين كل الآفات المحيطة من تدخين وإدمان؟
- لماذا لا تتعلمين من أخطاء الآخرين؟
- لماذا لا تقتدين بحياة الناجحين والصالحين؟

الخاتمة

لقد خضنا سويًا خطوات تحتاج لما بعدها، إنجازات تحتاج إلى استمرار، مهارات تحتاج إلى تدعيم دائم، وكل علم يقاس بما يفيد، وعمل يحتاج إلى إخلاص، وكل ما سبق يحتاج إلى شخصية قوية.

ومن دعائم قوة الشخصية ما يلي:

- إدراك الشخص لحقيقة نفسه.
- مدى قدرته على وضع نفسه بالموضع المناسب.
- قدرته على كسب أصدقاء.
- السعي نحو أهداف تتناسب مع إمكاناته.
- تنمية نفسه.
- تقييم الشخصية.

والسعادة كنز غالٍ وثمين يحتاج كل شخص عاقل إلى البحث الدءوب عنه، ولن تكون سعادة من غير التكيف مع المجتمع الذي أعيش فيه.

ومن أهم ما يميز الشخصية المتكيفة مع المجتمع ما يلي:

- اعتدال وهدوء وميل إلى الاستقرار، وخلو من التوتر.
- توافق اجتماعي ورضا عن النفس.

- اعتدال في الخيال وأحلام اليقظة.
- تقبل الأوضاع الاجتماعية والسياسية في المجتمع.
- يمتلك لرأي ووجهة نظر.

والآن ينبغي على كل فتاة أن تستمتع بما منحها الله تعالى من خير، وأن تعيش اللحظة بأفضل ما فيها، وإذا وجدت في مشكلة أو ضيق أو أزمة فهذا ليست نهاية العالم، وقد تعلمنا من خلال الصفات السابقة كيف نتغلب على المشكلات وكيف نواجه الأزمات.

كذلك تحتاج الفتاة أن تدرك أن الحياة ليست نهاية كل شيء، ولكن في النهاية جنة ونعيم، فيكون دائمًا عيني على الآخرة وفي نفس الوقت أستمتع بالدنيا ولا أنسى نصيبي منها.

ولا تنسى الفتاة دائمًا أن العلم والقراءة والمعرفة هم المفاتيح لكل خير، فلكي أحقق ما أريد لا أنسى هذه المفاتيح، وأسعى دائمًا إلى النيل منها بوسائل مختلفة وطرق متعددة.

وفي نهاية هذا العمل نتمنى أن نلتقي على خير، ما دمنا على طريق واحد فحتمًا سيكون اللقاء سويًا -بإذن الله تعالى- ولكن ما علينا إلا الصبر والعمل الجاد المستمر، والسعي إلى تطوير الذات، فأتمنى للجميع التوفيق والسداد والسعادة والهناء.

د/سعد رياض

الفهرس

المقدمة ٥

الخطوة الأولى ٩

أريد معرفة نفسي ١١

التأثير في الآخرين ١٧

الرغبة في الحياة ٢١

لا يفهمني أحد ٢٥

لا تحزني ٢٨

عليك بقلبك ٣٠

أحلام البنات ٣٢

تذكري ما أنت فيه ٣٦

الانتماء للدين ٣٧

حلاوة الحجاب ٤١

العبادة في الدورة الشهرية ٤٣

[illegible]ات عملية ٤٧

قيمي نفسك ٤٨
أهمية الحب.. ٤٩
معنى الحب ٥١
الحب حسب تعبير بعض الفتيات ٥٣
براعم الحب.. ٥٥
حب عند فتاة في الثانوية ٥٧
هل الحب حلال أم حرام؟............................ ٥٩
الحب حسب رأي علماء الدين ٦٥
الحب والزواج العرفي................................ ٦٨
عريس من طرف الأسرة............................... ٧٠
فتاة تبحث عن الحب ٧٤
حوار مع فتاة.. ٨٤
احذري من هذا الشخص ٨٨
فتاة تحب شخصًا لا يهتم بها............................ ٩١
تمرينات عملية ٩٣
احذري الكبر ٩٤

أحلام اليقظة.................... ٩٩
قيمي نفسك ١٠١
خاتمة السعادة.................... ١٠٢
فكرة الفتاة عن جسمها.................... ١٠٨
شد الصدر عند البنات ١١٠
لماذا الإدمان؟.................... ١١٢
مشكلة عدم تذكر الأسماء.................... ١١٤
استراحة ١١٥
زيادة الوزن ١١٦
المشي أثناء النوم ١١٨
القلق عند البنات.................... ١٢٠
تأثير القلق على الذاكرة ١٢٣
كنت رفيقة السوء واهتديت بعد ما فارقت صديقتي الحياة ١٢٤
قيمي نفسك ١٢٨
فقدان الشهية العصبي ١٣١
مشكلات البلوغ ١٣٥
لماذا تفعلين ذلك؟ ١٣٧

البلوغ المتأخر لدى البنات ١٣٩
التغيرات الهرمونية للبنات ١٤١
التطهر من الحيض.. ١٤٥
هل مرحلة المراهقة مرحلة مشكلات؟........................ ١٤٨
الرضا بالواقع ١٥٢
الفرق بين تفكير البنات وتفكير الشباب ١٥٣
التصرف بسلوك يشبه الذكور ١٥٦
أفكار سلبية ١٥٧
الجهاز التناسلي الأنثوي.. ١٥٩
قيمي نفسك ١٦١
أنواع البنات في فترة المراهقة ١٦٢
أهمية الفرق بين الذكور والإناث........................ ١٦٥
العادة السرية.. ١٦٧
شاب ينصح بإخلاص.. ١٦٨
تمرينات عملية ١٧٢
قصص من الغرب.. ١٧٣

حب بلا أمل ١٩٣
التأثر بأغاني الحب ١٩٥
صدمات الحب ١٩٧
تعلم الحب ١٩٩
شاب يلاحقني ٢٠١
خبرات الحب ٢٠٤
حب مع فارق السن ٢٠٦
هل الحب يكون لزامًا على الفتاة ٢٠٩
حب ابن الجيران ٢١١
فتاة عاطفية ٢١٣
الزواج والحب ٢١٥
الحب من أول نظرة ٢١٨
التذبذب في الحب ٢١٩
الحب والمستوى الاقتصادي ٢٢٠
تعاهد الفتاة ومن تحبه على الزواج ٢٢٢
تمرينات عملية ٢٢٥
مشكلة التقليد الأعمى والتقاليع التي ليس لها معنى ٢٢٦

قلق الامتحان ٢٢٨
الحاجة إلى الله تعالى ٢٣١
عبادة الله تعالى وحده ٢٣٣
الخوف من المجهول ٢٣٤
الرغبة في النوم ٢٣٦
استراحة ٢٣٩
الخلاف مع الأهل ٢٤٠
البنات والجمال ٢٤٣
البنات والموضة ٢٤٥
البنات والبحث عن الأدوات والماركات العالمية ٢٤٨
البنات ووسائل الإعلام ٢٥٠
البنات والشعور بالنقص ٢٥٢
الرغبة في الموت أو الانتحار ٢٥٧
استراحة ٢٦١
نشر الشائعات ٢٦٢
التليفون المحمول ٢٦٤

الصداقة بين الجنسين ٢٦٧
مشكلة الخجل ٢٧٠
مشكلات دراسية ٢٧٤
تنظيم الوقت ٢٨١
الوسواس القهري ٢٨٥
العلاج بالتأمل ٢٩٠
الغيبة والنميمة ٢٩٢
البنات والرغبة الاستهلاكية ٢٩٧
الكذب عند البنات ٢٩٩
عيوب الإنترنت ٣٠٢
قيمي نفسك ٣٠٦
نموذج يجب أن تعرفه كل فتاة ٣٠٧
جائزة لكل بنت ٣٠٨
تمرينات عملية ٣٠٩
الوقاية من المشكلات ٣١٠
حماية البنات لانفعالاتهم الشخصية ٣١٢
الوالدان الأكثر فاعلية ٣١٥

نموذج لفتاة متميزة........................ ٣٢٤
الإسلام منهج علاج ٣٢٦
دعاء للشفاء والرحمة........................ ٣٢٨
اختبري ثقافتك ٣٣١
السعادة الحقيقية........................ ٣٣٣
المناعة النفسية ٣٣٧
لماذا كل هذا؟ ٣٣٩
الخاتمة ٣٤١
الفهرس ٣٤٣

إبداع
للإعلام والنشر

جمهورية مصر العربية ـ القاهرة
٥ درب الأتراك ـ خلف الجامع الأزهر
هاتف ٢٥٠٦١٩٠٢ / ٠٠٢٠٢ تليفاكس ٢٥٠٦١٦٢٠ / ٠٠٢٠٢
E-mail:waledelsaqa@yahoo.com

6 222011 501602